
BACHELORARBEIT

Frau
Anne Baumann

**Die psychologische Bean-
spruchung des Fußballtorhü-
ters**

2012

BACHELORARBEIT

Die psychologische Beanspruchung des Fußballtorhüters

Autor/in:

Frau Anne Baumann

Studiengang:

**Angewandte Medienwirtschaft
Sportjournalismus/ Sportmanagement**

Seminargruppe:

AM09wJ2-B

Erstprüfer:

Prof. Dr. Detlef Gwosc

Zweitprüfer:

Dipl.- Journ. Marcus Bölz

BACHELOR THESIS

The psychological stress of a football goalkeeper

author:

Ms. Anne Baumann

course of studies:

**Angewandte Medienwirtschaft
Sportjournalismus/ Sportmanagement**

seminar group:

AM09wJ2-B

first examiner:

Prof. Dr. Detlef Gwosc

second examiner:

Dipl.- Journ. Marcus Bölz

submission:

Ort, Datum

Bibliografische Angaben

Baumann, Anne:

Die psychologische Beanspruchung des Fußballtorhüters

The psychological stress of a football goalkeeper

57 Seiten, Hochschule Mittweida, University of Applied Sciences,
Fakultät Medien, Bachelorarbeit, 2012

Abstract

Der Fußballtorhüter hat aufgrund seiner Position eine Sonderstellung innerhalb des Teams. Steht der Torhüter daher innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser ausgelöst? Anhand von Literaturlauswertung und Experteninterviews wird aufgezeigt, dass der Druck auf der Position des Torhüters sich von dem auf seine Mitspieler unterscheidet. Die Stärke dieses Drucks wird unterschiedlich wahrgenommen und ist vom Umgang des Torhüters mit Drucksituationen abhängig.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	V
Abbildungsverzeichnis	VI
Tabellenverzeichnis	VII
1 Einleitung.....	1
2 Alltagskulturelle Einbettung des Fußballs in unsere Gesellschaft.....	5
2.1 Allgemeine Einordnung des Fußballs in die deutsche Gesellschaft.....	5
2.2 Medien	9
2.3 Konsequenzen für die Spieler	13
3 Der Torhüter und seine Rolle im System Profifußball	17
4 Beanspruchungsfaktoren	21
5 Zusammenfassung der Ergebnisse im Hinblick auf die Fragestellung.....	35
6 Methodik der Interviews	39
7 Auswertung der Interviews.....	43
8 Fazit.....	53
Literaturverzeichnis	VIII
Anhang.....	XII
Eigenständigkeitserklärung	LII

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Sportsendungen 2011 Top Ten	9
Abbildung 2: Fernsehsendungen 2011 Top Ten.....	10
Abbildung 3: Hormonausschüttung und -abbau während des Spiels	25
Abbildung 4: Strukturmodell Volitive Regulationserfordernisse	29
Abbildung 5: Torhüter Einflüsse negativ	31
Abbildung 6: Torhüter Einflüsse positiv.....	33

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1	43
-----------------	----

1 Einleitung

„Der Torwart ist sich der Schwierigkeit seiner Position bewusst, das zuschauende Umfeld oftmals nicht!“¹

Fußball ist Deutschlands Volkssport Nummer 1. Der Deutsche Fußball-Bund (DFB) zählt zum ersten Mal in seiner Geschichte mehr als 6,8 Millionen Mitglieder (6.800.128)² (Stand 27. April 2012). Damit ist er nicht nur der mitgliederstärkste Sportverband der Bundesrepublik Deutschland und Dachverband für 8,3% der Bevölkerung Deutschlands, sondern gleichzeitig auch der mitgliederstärkste Sportverband der Welt³. Die Zuschauerzahlen der höchsten deutschen Spielklasse haben sich in den letzten Jahren kontinuierlich gesteigert. Die Faszination Fußball ist unbestritten. Der Mannschaftssport lässt bei Aktiven als auch Passiven eine Art Gemeinschaftsgefühl entstehen.⁴ Dieses Wir-Gefühl wird getragen von der Mannschaft, den elf Spielern auf dem Platz, die nur ein Ziel haben: das Spiel zu gewinnen. Doch trotz dieses gemeinsamen Zieles sticht eine Position heraus: der Torhüter. Seine Aufgabe ist die undankbarste, weil sein Fehler ein absolut spielentscheidender sein kann. Während alle anderen Spielpositionen mehrfach besetzt sind, ist er der einzige auf seiner Position und kann damit keine Hilfe erwarten. Während die Mannschaft sich auf ihn verlässt, kann er sich auf niemanden verlassen. Er kann sich durch noch so viele Paraden auszeichnen und noch so viele großartige Torchancen des Gegners vereiteln, macht er einen Fehler, der zum spielentscheidenden Tor führt sind alle vorherigen Leistungen vergessen. In der Erinnerung der Fans und Medien bleibt sein Fehler. Wie Thorsten Albustin festgestellt hat, sind die Position des Torhüters und vor allen Dingen die sich daraus ergebenden Schwierigkeiten für den Betrachter von außen oftmals nicht wahrnehmbar.

Daher stellt sich die Frage

¹ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 181

² <http://www.dfb.de/index.php?id=11015>, besucht am 15.06.2012 um 13:29 Uhr

³ <http://www.faz.net/themenarchiv/sport/frauenfussball-wm-2011/das-war-die-wm-auf-allzu-grosser-buehne-1779.html>, besucht am 15.06.2012 um 13:39 Uhr

⁴ vgl.: Bölz, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004. S.38

„Steht der Torhüter innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser Druck ausgelöst?“

Jedes Kapitel wird mit einem Zitat beginnen, dass das Thema des jeweiligen Kapitels einleitet. Oftmals lässt sich daraus bereits die Richtung beziehungsweise das Fazit des Kapitels erkennen.

Um die forschungsleitende Frage beantworten zu können, setze ich mich zuerst mit der Beziehung zwischen unserer Gesellschaft und dem Fußball, insbesondere dem Profifußball, auseinander. Ich beziehe mich dabei auf die Gesellschaft innerhalb der Bundesrepublik Deutschland. Verweise auf andere Länder und damit andere Gesellschaftssysteme sind gekennzeichnet. Wie oben schon erwähnt, nimmt der Fußball eine große Bedeutung im Alltag der deutschen Gesellschaft. Wie groß ist diese Bedeutung? Und welche Folgen hat die Omnipräsenz des Themas „Fußball“ in den Medien und im Alltag für den Profispieler?

Nach der Gesellschaft werden das „System Profifußball“ und die Rolle des Torhüters darin beleuchtet. Seine Einzigartigkeit allein aufgrund der Spielposition innerhalb der Mannschaftspositionen auf dem Platz wurde bereits erwähnt. Seine Rolle wird in Bezug auf das Spiel untersucht. Welche Erwartungen werden an ihn gestellt? Worauf basieren diese Erwartungen? Welche Rolle hat er innerhalb der Mannschaft, welches Bild haben die Medien von ihm? Da hier nicht auf trainingsaktuelle Fragen oder Techniken eingegangen werden soll, sondern die psychologischen Aspekte der Position Torhüter untersucht werden sollen, wird nicht speziell auf die Position des Torwarttrainers als prägender Begleiter des Torwarts eingegangen.

Ist geklärt, welche Rolle der Torhüter im „System Profifußball“ einnimmt, beschäftige ich mich mit den verschiedenen Beanspruchungsfaktoren, denen ein Torhüter im Profifußball ausgesetzt ist. Dazu gehören die Erwartungen innerhalb der Mannschaft an seine Position und seine Möglichkeiten, diese zu erfüllen. Auch das Umfeld, das die Atmosphäre im Stadion, Fans, Schiedsrichter, Medien umfasst wird betrachtet. Es wird sowohl auf den Charakter und die notwendige Einstellung eines Torhüters eingegangen, als auch auf die Vorgänge während der Wettbewerbssituation auf seiner Position.

Um die forschungsleitende Frage „Steht der Torhüter innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser Druck ausgelöst?“ aufgrund der von mir betriebenen Literaturrecherche klären zu können, fasse ich die Erkenntnisse der vorausgegangenen Erläuterungen zusammen.

Nachdem der erste Teil der Arbeit sich auf externe Literatur bezieht, besteht der zweite Teil aus Interviews mit Personengruppen, die ich für relevant zur Klärung der Fragestellung halte. Hierbei handelt es sich um Torhüter, Torwarttrainer, Feldspieler, Trainer und Sportpsychologen. Die Personengruppen sind männlichen und weiblichen Geschlechts und aus unterschiedlichen Orten, um einer Beschränkung vorzubeugen. Die Interviews werden als Leitfadeninterview, also als qualitatives Interview geführt. Durch das Führen dieser Art von Interviews „(...) wird versucht, das Subjekt und seine subjektiv konstruierte Welt in aller Komplexität zu erfassen. Was zählt, ist die Sicht des Subjekts (...) und dessen Sinnzuweisungen, die sich aus Erfahrungen, Ereignissen und Interaktionen ergeben“⁵. Es werden keine Standardantworten vorgegeben und die Befragten können die Länge ihrer Antworten selbst bestimmen.

Die Methodik, Vorteile, eventuelle Nachteile und die Durchführung werden in einem gesonderten Kapitel erläutert, um die Vorgehensweise nachvollziehbar zu machen.

Die Ergebnisse der Interviews werden in einem Kapitel dargestellt und analysiert. Sie werden mit dem abgeglichen, was im literarischen Teil festgestellt wurde und selbstverständlich auch untereinander. Lassen sich zwischen den Aussagen der einzelnen Expertengruppe (Torhüter, Torwarttrainer, Journalisten, Psychologen, Trainer, Feldspieler) Widersprüche feststellen? Wo liegen die Gemeinsamkeiten?

Aus den gewonnenen Erkenntnissen, die dem Vergleichen der Aussagen entnommen werden, wird das Fazit gezogen. Hierbei wird die anfangs gestellte, forschungsleitende Frage unter Verwendung der Erkenntnisse aus dem Literaturteil und dem Interview-Teil beantwortet.

Die geführten Interviews wurden aufgenommen und als Transskripte dem Anhang zugefügt. Des Weiteren findet sich dort ein Interview mit einem relevanten Experten, das jedoch nicht von mir geführt wurde, aber aus dem zitiert wurde. Im Anhang befinden sich auch das Literaturverzeichnis sowie Grafiken oder Bilder, auf die im Text Bezug genommen wird, die allerdings der Lesbarkeit wegen nicht direkt auf die entsprechende Seite eingefügt wurden. Im Text befindet sich der Hinweis zu den entsprechenden Grafiken mit Titel und Seitenangabe des Anhangs.

⁵ <http://userpage.fu-berlin.de/chlor/methode.html>, besucht am 15.06.2012 um 16:44 Uhr

In der Arbeit wird vom Torhüter in der maskulinen Form gesprochen. Dies liegt am stärkeren Medien- und Faninteresse am Profifußball der Männer und daher auch an der stärkeren Präsenz des Torhüters in der Öffentlichkeit. Da also der Profifußball des männlichen Bereichs mehr in den Medien steht, als Frauenprofifußball, ist in diesem Zusammenhang auch der Torhüter als Mann gemeint. Wird explizit vom weiblichen Pendant gesprochen, so wird dies auch gekennzeichnet.

Auch bei der Namensgebung der Position können Synonyme auftreten. So sind Torhüter und Torwart identisch. Bei anderen Nennungen, wie zum Beispiel Torspieler, sind eine Erläuterung dieser Bezeichnung und der Grund ihrer Verwendung enthalten.

2 Alltagskulturelle Einbettung des Fußballs in unsere Gesellschaft

2.1 Allgemeine Einordnung des Fußballs in die deutsche Gesellschaft

“Massensport, das heißt heute: zweiundzwanzig spielen Fußball, Tausende und Zehntausende sehen zu. Sie stehen um das Spielfeld herum, kritisieren, johlen, pfeifen, geben ihr sachverständiges Urteil ab, feuern die Spieler an, bejubeln ihre Lieblinge, beklatschen einzelne Leistungen, reißen den Schiedsrichter herunter, fanatisieren sich, spielen innerlich mit. Sie verfallen der Fußballpsychose, und sie benehmen sich auf dem Sportplatz, als hinge nicht nur ihr eigenes Wohl und Wehe, sondern das Wohl und Wehe der ganzen Welt von dem Ausgang dieses lumpigen Fußballspiels ab.“⁶

So stellt der Sozialdemokrat Helmut Wagner das Massenphänomen Fußball und seinen Einfluss auf die Zuschauer im Jahr 1931 dar. Was vor 81 Jahren stimmte, hat bis heute seine Gültigkeit nicht eingebüßt, sondern sogar noch gefestigt. Der Dachverband aller deutschen Fußballverbände und –vereine, der Deutsche Fußball-Bund (DFB), erreichte, wie bereits eingangs erwähnt, im April des Jahres 2012 erstmals eine Mitgliederzahl, die höher ist als 6,8 Millionen.⁷ Die höchste deutsche Spielklasse, die Bundesliga, zog in der abgelaufenen Saison (2011/2012) insgesamt 13.805.496 Menschen in die Stadien. Das macht einen Schnitt von über 45.000 Zuschauern pro Spiel und damit den höchsten jemals erreichten Wert für den saisonalen Zuschauerschnitt in der Geschichte der Bundesliga.⁸ Nicht nur national sind diese Zahlen beeindruckend. Auch international steht der deutsche Fußball damit an der Spitze. Der DFB ist der größte Sportverband der Welt und die Bundesliga die Fußball-Liga mit dem größten Zuschauerandrang. Nach ihr folgen die englische Premier League

⁶ Pilz, G.A.: Fußball ist unser Leben!? Zur Soziologie und Sozialgeschichte der Fußballfankultur. In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball. Sozialwissenschaftliche Einwürfe. Gießen.2006

⁷ <http://www.dfb.de/index.php?id=11015>, besucht am 15.06.2012 um 13:29 Uhr

⁸ <http://www.dfb.de/index.php?id=82912>, besucht am 19:06.2012 um 12:45 Uhr

(13.149.676 insgesamt, 34.604 pro Spiel), die spanische Primera División (10.791.927 insgesamt, 28.400 pro Spiel), die italienische Serie A (8.330.161 insgesamt, 21.921 pro Spiel), die französische Ligue 1 (7.167.940 insgesamt, 18.863 pro Spiel), die niederländische Eredivisie (5.954.191 insgesamt, 19.458 pro Spiel) und anschließend bereits wieder die 2. Bundesliga (5.266.941 insgesamt, 17.212 pro Spiel). Die Zahlen belegen den hohen Stellenwert, den Live-Fußball in den Stadien der höchsten beiden Spielklassen in Deutschland aufweist. Doch nicht nur direkt vor Ort ist Fußball interessant für seine Zuschauer. Der niederländische Psychologe Frederik Buytendijk stellt in einer Studie zum Fußball fest: *„Die Art des Interesses für die elf oder x-mal elf Fußballspieler ist überall tief, ernsthaft, dauerhaft, alles durchdringend und erfüllend. Es übertrifft das Interesse für Kunst und Wissenschaft- übrigens nur zu begreiflich! -, ist aber auch allgemeiner und intensiver als das Interesse für die Lebensmittelpreise, den Weltfrieden oder den Tod von Neffen und Nichten – von Naturkatastrophen und Parlamentswahlen nicht zu reden.“*⁹

Die Begeisterung für Fußball ist also keine ortsgebundene, die sich im Stadion ausleben lässt und dann dort auch abebbt, sondern wird in den Alltag mitgenommen und vor allen Dingen auch anderen Bereichen des Lebens übergeordnet, denen für gewöhnlich viel Aufmerksamkeit zukommt, wie der Kunst, der Wissenschaft, dem Wohlergehen näherer Verwandter oder auch der Politik. Die Gründe hierfür sind unterschiedlich. Aus der sozialpsychologischen Sicht lebt der Fußball *„(...)von der Spannung zwischen relativer Freizügigkeit aggressiver Ausdrucksformen und deren gleichzeitiger Begrenzung. Diese Spannung besteht auf dem Spielfeld zwischen notwendiger und verbotener Aggressivität, überträgt sich aber auch auf die Ränge und selbst noch auf den Bildschirm.“*¹⁰ Der Zuschauer „lebt“ also das Spiel und die ebenso gebotene wie reglementierte Aggressivität. Es wird von den Spielern gefordert, alles für seinen Verein oder seine Nationalmannschaft zu geben. Spieler werden nicht mehr als bloße Arbeitnehmer eines Unternehmens, des Vereins, gesehen, sondern werden zu Ikonen, die aus Überzeugung kämpfen sollen. Dem Wort kämpfen kommt in diesem Fall besondere Bedeutung zu. Matthias Sammer, Sportdirektor des FC Bayern München,

⁹ Buytendijk, Frederik: Das Fussballspiel. Werkbund-Verlag. Würzburg. 1953

¹⁰ Brandes, Holger: Männlich ist aufm Platz. In: Psychologie heute. 6/2006. Beltz-Verlag

fasst zusammen, was manchmal von einem Spieler erwartet wird und im Hinblick auf den Spielausgang auch notwendig ist: *"Wenn du auf dem Platz nicht eine Drecksau bist, kannst du bestimmte Situationen nicht lösen."*¹¹ Aggressionen werden von den Fans erwartet und, sofern sie sich in bestimmten Grenzen halten, als nicht negativ bewertet, sondern bejubelt. So ist der Beiname „Kampfsau“ keine Beleidigung, sondern ein Kompliment für einen Spieler. Jedwede spielerische Limitiertheit wird verziehen, wenn nur der Einsatz für die eigene Mannschaft stimmt. Ein Beispiel für diese Bewunderung kämpferischen Einsatzes ist der Abwehrspieler Maik Franz. Sein oftmals hartes Einsteigen hat ihm von den eigenen Fans den Spitznamen „Iron Maik“ eingebracht. Diese Bewunderung für seinen Einsatz drückte sich sogar in einer aufwändigen Choreographie aus. Am 26. Spieltag der Bundesliga-Saison 2007/2008 beim Spiel des Karlsruher SCs gegen den FC Schalke 04 entrollten die Fans ein Plakat, auf dem Maik Franz für seine harte Spielweise gehuldigt wurde¹² (siehe Anhang: Anlagen: Choreographie Maik Franz 1 – 3, S.XLV f.). Die Fans verehren also denjenigen, der sich gegen das Reglement und die Beschränkung des Kampfes einsetzt, denn Kampf gehört zum Fußball dazu, schließlich geht es den Fans um mehr als nur ein Spiel. Doch nicht nur die Fans fordern Aggressivität und Einsatz, auch den Akteuren selbst ist die Kampfbetontheit des Sportes wichtig: *„(...)beispielsweise wenn der ehemalige Bundestrainer und derzeitige Sportdirektor von Bayer Leverkusen, Rudi Völler, wegen eines aus seiner Sicht kleinlichen Platzverweises ausrastet, den Schiedsrichter angeht und einem Reporter zuruft: Wir spielen doch Fußball und nicht Schach schließlich ist das noch ein Männerkampfsport.“*¹³

Fußball ist, wie man den Zahlen entnehmen kann, der beliebteste Sport in Deutschland. Das ist, wie man den Entwicklungen der Zuschauerzahlen und auch dem Kommentar Wagners zu Beginn des Kapitels entnehmen konnte, der vor 81 Jahren von Tausenden und Zehntausenden erzählte, die dem Fußballsport als Zuschauer in einer fanatischen Art und Weise frönten¹⁴, kein Prozess, der nur in den letzten Jahren statt-

¹¹ <http://www.welt.de/sport/article1806681/Maik-Franz-arbeitet-mit-der-Materazzi-Methode.xml>_iphone, besucht am 20.06.2012 um 10:55 Uhr

¹² http://www.ksc-supurbia.de/content/bildergalerie/bilder_keywords/1.choreographie.11.htm, besucht am 20.06.2012 um 11:28 Uhr

¹³ Brandes, Holger: Männlich is aufm Platz. In: Psychologie heute. 6/2006. Beltz-Verlag

¹⁴ vgl: Pilz, G.A.: Fußball ist unser Leben!? Zur Soziologie und Sozialgeschichte der Fußballfankultur. In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball .Sozialwissenschaftliche Einwüfe. Gießen.2006

find. Holger Brandes stellt fest, dass es *„In den letzten 100 Jahren (...) mit Ausnahme kriegsbedingter Ausnahmesituationen kaum andere Ereignisse [gibt], an denen über soziale Milieugrenzen und gesellschaftliche Brüche hinweg Männer untereinander (...) emotional so eng verbunden sind.“*¹⁵

Die Diskussion, ob Fußball ein Männersport ist, unabhängig ob aktiv oder passiv, soll hier außen vor gelassen werden. Entscheidend ist die Aussage, dass es kein Ereignis oder auch ähnliche Sportarten gibt, die derart starke Emotionen auslösen, ungeachtet der ansonsten gesellschaftsbedingten Milieugrenzen. Neben dieser Tatsache ist auch zu bemerken, dass dies über den Zeitraum von 100 Jahren so gewesen ist und als einzige Ausnahme nur Krieg zu nennen sein kann. Laut Brandes ist der Fußball dem deutschen Volk also annähernd emotional so nah wie ein Krieg und verbindet die Menschen untereinander im emotionalen Gefüge, weil sie, wie im Krieg, alle ein Ziel haben, ungeachtet ihrer sonstigen sozialen Grenzen und Unterschiede.

Neben dieser Aussage zur emotionalen Verbindung von Männern durch den Fußballsport, lässt sich der Fußball nicht nur als emotionales Bindeglied zwischen den sozialen Milieus sehen, sondern sogar noch weitergehend als Spiegel der Gesellschaft¹⁶: *„Aus Sicht der Sozialwissenschaften selbst geht es aber bei Fußball als einem weltweiten Massenphänomen um weit mehr als nur darum, irgendwie „dabei zu sein“ oder sich „anzubiedern“. (...) der Fußball bietet sich in der Tat als exemplarisches Feld an, als eine Art „Mikrokosmos (...). in ihm spiegeln sich wie in einem Brennglas komplexe gesellschaftliche Phänomene wider (...)“*¹⁷. Als Spiegel der Gesellschaft kann nur fungieren, was auch Bestandteil der Gesellschaft ist. Fußball ist in seiner Omnipräsenz ein konstanter Bestandteil der deutschen Kultur geworden. Der lange Zeitraum, während dessen sich der Fußball emotional in die Gesellschaft integriert hat, die steigenden Zahlen der Mitglieder des DFB und der Zuschauerzahlen der Bundesliga scheinen darauf hinzuweisen, dass sich das festigt.

¹⁵ Brandes, Holger: Männlich ist aufm Platz. In: Psychologie heute. 6/2006. Beltz-Verlag

¹⁶ Brandes, H./ Christa, H./Evers, R.: Anstoß: Fußball als Spiel und Spiegel der Gesellschaft. In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball .Sozialwissenschaftliche Einwürfe. Gießen.2006

¹⁷ ebenda

2.2 Medien

„Der professionell betriebene Fußball ist ein großer Bestandteil unserer Alltagskultur geworden. Die Medien berichten regelmäßig aktuell über die Geschehnisse der Spieler und Mannschaften.“¹⁸

Profifußball hat, wie oben beschrieben, einen festen Platz in der Gesellschaft Deutschlands. Das schlägt sich natürlich auch in den Medien wieder. Fußball ist die Mediensportart schlechthin. Sie übernimmt „ (...) quantitativ und qualitativ (...) im Fernsehen Pilot – und Katalysatorfunktionen für die komplette Programmsparte „Sport“.“¹⁹. Fußball ist der meistgezeigte Sport in Deutschland. In der Top-Ten der meistgesehenen Sportereignisse des letzten Jahres (2011) ist Fußball neun Mal vertreten. Lediglich der Boxkampf von Wladimir Klitschko gegen David Haye hat es auf Rang vier geschafft.²⁰

	Spiel	Sender	Zuschauer	Marktanteil
1.	Deutschland – Japan (Frauen-WM)	ZDF	17,01	59,2
2.	Deutschland – Nigeria (Frauen-WM)	ARD	16,45	51,7
3.	Frankreich – Deutschland (Frauen-WM)	ZDF	16,3	51,8
4.	Klitschko – Haye (Boxkampf)	RTL	15,56	67
5.	Deutschland – Kanada (Frauen-WM)	ARD	15,41	60,1
6.	Japan – USA (Frauen-WM)	ARD	15,39	46,6
7.	Deutschland – Niederlande (Testspiel)	ZDF	12,84	39,3
8.	Deutschland – Italien (Testspiel)	ARD	11,64	34,6
9.	Türkei – Deutschland (EM-Qualifikation)	ARD	11,54	35,8
10.	Deutschland – Brasilien (Testspiel)	ARD	11,51	37,7
Zuschauer in Millionen, Marktanteil in Prozent				

21

Abbildung 1: Sportsendungen 2011 Top Ten

¹⁸ Bölz, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004. S.5

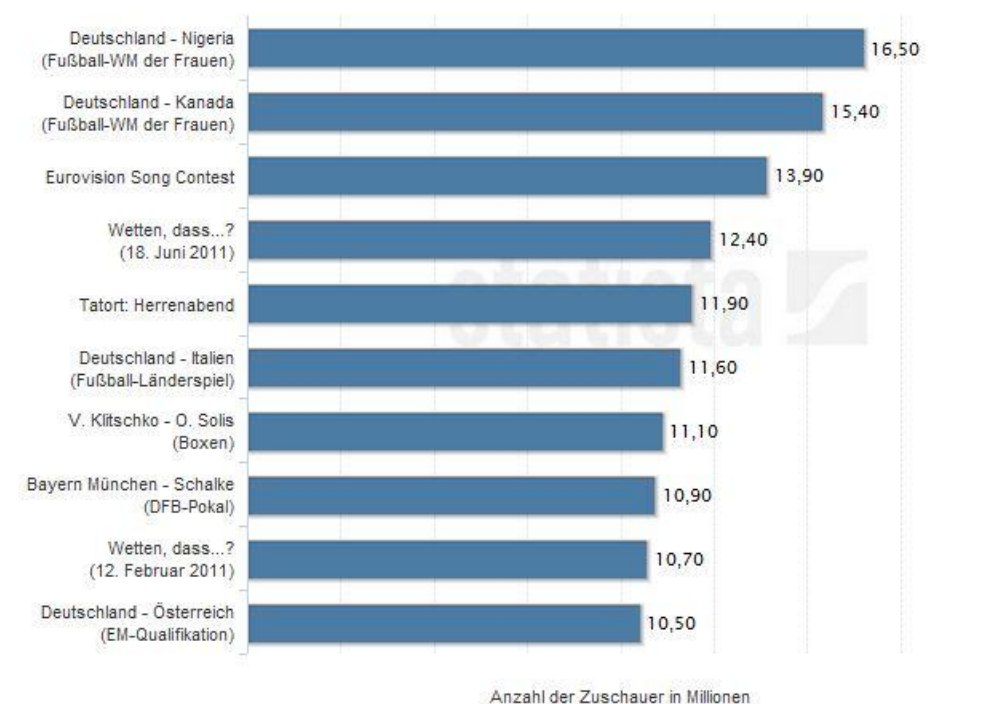
¹⁹ Burk: In: Herzog, M. (Hrsg.): Fußball als Kulturphänomen. Kunst-Kultur-Kommerz. Kohlhammer. Stuttgart. 2002

²⁰ http://www.focus.de/sport/mehrsport/sport-uebertragungen-2011-fussballmaedels-schlagen-klitschko_aid_693638.html, besucht am 20.06.2012 um 16:30 Uhr

²¹ ebenda

Wie hoch der Stellenwert des Fußballs in den deutschen Medien ist, zeigt die Platzierung in den meistgesehenen Fernsehsendungen des Jahres 2011. Auch hier sind die beiden Spitzenplätze von Fußballübertragungen belegt, ehe sich mit dem Eurovision-Song-Contest eine Nichtsportsendung auf dem dritten Platz befindet. Insgesamt befinden sich auch hier fünf Übertragungen von Fußballspielen unter den ersten zehn Plätzen und erneut mit einem Boxkampf die einzige Sportübertragung, die keinen Fußball beinhaltet.²²

Die meistgesehenen Fernsehsendungen im 1. Halbjahr 2011 nach der Anzahl der Zuschauer (in Millionen)



i Deutschland; ohne Nachrichten; Media Control GfK; 1. Halbjahr 2011

Quelle: Focus

23

Abbildung 2: Fernsehsendungen 2011 Top Ten

²² vgl.: <http://de.statista.com/statistik/daten/studie/197551/umfrage/die-meistgesehenen-fernsehsendungen/>, besucht am 20.06.2012 um 16:45 Uhr

²³ ebenda

Das Verhältnis zwischen Fußball und dem Medium „Fernsehen“ ist ein wechselseitiges. So erhöhen Beiträge zum Thema Fußball die Auflagen, Einschaltquoten und Klicks der verschiedenen Medien. Somit sichern der Fußball und das Berichten darüber den Medien fortwährende Aufmerksamkeit. Der Fußball wiederum profitiert stark von der Aufmerksamkeit durch die Medien. Allein die Erwerbe aus der Vergabe der Rechte für die Verwertung der Fernsehbilder ist mit ungefähr 32% die wichtigste Einnahmequelle der Vereine, noch vor dem Merchandising mit 20% und dem Verkauf von Eintrittskarten mit 25%. „(...) *das Fernsehen macht so für einige Profimannschaften in Deutschland den Spielbetrieb und die Liquidität des Vereins erst möglich.*“²⁴ Das Fernsehen ist also essentiell für den Erfolg und teilweise auch den Bestand des Profifußballs in Deutschland. Doch nicht nur Fußball und Fernsehen, sondern auch die Politik beschäftigt sich gern mit dem Thema Fußball und so erklärt Edmund Stoiber „*wesentliche Teile der Bevölkerung dürften nicht von dieser verfassungsrechtlich garantierten Grundversorgung [Fußballübertragungen im Fernsehen, Anm. d. Verf.] ausgeschlossen werden. „Fußball – das gehört zum deutschen Alltag.“*“²⁵ Vom einfachen Freizeitsport wurden der Fußball und dessen Konsum im Fernsehen nun also bereits verfassungsrechtlich garantierte Grundversorgung. Diese Stellung, die dem Fußball den Platz als Mediensportart Nummer 1 sichert, hat Folgen für die Art der Berichterstattung. Durch diese Allgegenwärtigkeit des Themas Fußballs müssen neue Ansätze der Darstellung gefunden werden, um Eintönigkeit zu vermeiden.

„(...) *sämtliche Medien [konstruieren] durch Auflösung räumlich-zeitlicher Dimensionen eine neue Realität, eben die „Sportmedien-Realität“. Durch Selektion, Interpretation und Präsentation – durchaus legitime journalistische Arbeitsvorgänge – wird aus einem Sportereignis manchmal ein „Medienspektakel“, stimmt die faktische Realität nur verzerrt oder vielfach gebrochen mit der medialen Realität überein.*“²⁶ Aktuelles Beispiel dieser durch die Medien gestalteten Sportrealität ist die derzeit laufende Debatte um das zeitversetzte Einblenden einer Szene zwischen dem Trainer der deutschen Fußballnationalmannschaft der Männer, Joachim Löw, und einem Balljungen. Der Bundestrainer scherzte locker während eines Vorrundenspiels der Nationalmannschaft

²⁴ Bölz, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004. S.26

²⁵ Edmund Stoiber zitiert nach: Süddeutsche Zeitung, Nr. 98, 28.04.1988, S.1

²⁶ Hackforth: In: Hoffmann-Riem, W. (Hrsg.): Neue Medienstrukturen – Neue Sportberichterstattung?. Symposien des Hans-Bredow-Instituts. Band 9. Baden-Baden. Hamburg. Nomos. 1988

während der EM in der Ukraine und Polen mit einem Balljungen. Jedenfalls erweckte das von der UEFA während der Live-Übertragung eingeblendete Bild diesen Eindruck. Nach dem Spiel erfuhr man jedoch, dass die UEFA den Ausschnitt bereits vor dem Spiel aufgenommen hatte und aus dem Weltbild einfach in die Livesendung schnitt. Die übertragenden deutschen Sendeanstalten ARD und ZDF, der DFB und die Zuschauer beschwerten sich sofort über diese Irreführung.²⁷ Neben der verzerrten Sportmedienrealität zeigt dieses Beispiel wieder einmal den hohen Stellenwert des Fußballs in den Medien und das große Interesse an ihm.

*„(...) Fußball ist längst nicht mehr nur Fußball und weit mehr als nur ein Spiel! Fußball ist ein Produkt, ein komplexes und kompliziertes Geschäft. Fußball ist Objekt vielfältiger Begierden mit Warencharakter. Für Presse, Funk und Fernsehen ist Fußball eine attraktive Programmware (...) und für das Publikum eine Unterhaltungsware.“*²⁸

²⁷ <http://www.stern.de/sport/fussball-em/em-2012/jogi-loew-und-der-balljunge-uefa-verzichtet-auf-live-irrefuehrung-1842739.html>, besucht am 20.06.2012 um 17:55 Uhr

²⁸ Schaffrath, Michael: Die Zukunft der Bundesliga. Management und Marketing im Profifußball. Verlag Die Werkstatt. Göttingen. 1999. S.9

2.3 Konsequenzen für die Spieler

„Die Unterhaltungsware Fußball benötigt den Profifußballer als Protagonisten für die zu erzählenden (Fußball-) Geschichten.“²⁹

Wie oben bereits erläutert, reicht der einfache Spielbericht nicht mehr aus. Der Fußball ist zu jeder Tageszeit präsent in den verschiedensten Medien (Fernsehen, Radio, Print, Internet) und es interessiert nicht nur das Spiel, sondern die Geschichte dazu. Um eine Geschichte erzählen zu können, benötigt man mindestens einen Protagonisten. Diese Rolle erfüllt beim Fußballspiel meistens der Spieler für die Medien, seltener Trainer oder Schiedsrichter. Um den Protagonisten der Fußballgeschichte näher beschreiben zu können, muss man mehr über ihn wissen, als die sportüblichen Daten wie Position, Größe, Gewicht, Transferdaten oder auch seinen starken Fuß. Dem Sportkonsumenten wird der Spieler als Privatmensch nahe gebracht.

„Auf der Suche nach neuen Geschichten verlieren die Journalisten aber anscheinend die Grenze der journalistischen Ethik aus den Augen. So wird bemängelt [von Profifußballern], dass Journalisten häufiger falsch zitieren, verstärkt in die Privatsphäre der aktiven Spieler hinein spionieren, die Spieler ungefragt duzen oder Erwartungen bei den Anhängern schüren, die unreal sind.“

Die durch die Medien verzerrte Sportmedienrealität macht auch vor den Berichten über die Spieler und ihr Leben nicht Halt. Fußball ist täglich in den Medien und der Zuschauer möchte unterhalten werden. Daher müssen Geschichten erzählt werden. Die vielleicht nicht immer der Wahrheit entsprechen, sich aber gut verkaufen und unterhaltsam sind. Der Spieler wird in der Öffentlichkeit dargestellt, nicht nur in seiner Funktion als Spieler, sondern auch als Privatmensch. Das ist nicht die Ausnahme, sondern die Regel und inzwischen wird von einem Profifußballspieler in Deutschland auch mehr erwartet, als professionell Fußball zu spielen. Die starke Präsenz der Medien und die Abhängigkeit des Profifußballs von ihnen haben die Anforderungen an das Berufsprofil „Fußballprofi“ verändert. Karl-Heinz Rummenigge, zur Zeit des Zitats im Amt des Vizepräsidenten des FC Bayern München, inzwischen Vorstandsvorsitzender der FC Bay-

²⁹ Bötz, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004. S.40

ern München AG, formulierte die Ansprüche an die Spieler folgendermaßen: *„Zum Job eines Spielers gehört es, professionell zu sein. Speziell seinen Partnern, die dafür auch bezahlen, zur Verfügung zu stehen. Das fängt an beim Zuschauer um 15.30 Uhr [...]. Das geht weiter bei meinen Sponsoren, dass ich, nehmen wir den aktuellen Fall Opel, das Auto fahre, damit ich dem Sponsor auch dienen kann. Gehen wir weiter, dass ich einem Sender wie Premiere oder Sat.1 für Interviews (...) zur Verfügung stehe, weil die dafür zahlen. [...] das muss man ganz nüchtern sehen. Dementsprechend müssen die Spieler so professionell sein, dass sie wissen, wo das Geld herkommt, das sie zumindest indirekt ausgezahlt bekommen von uns.“*³⁰

Rummenigge stellt die Professionalität des Spielers in direktem Zusammenhang zu seinem Auftreten in der Öffentlichkeit. Der Spieler ist, im Rahmen seiner beruflichen Professionalität, dazu verpflichtet, Interviews zu geben und sich damit der Öffentlichkeit preiszugeben außerhalb der eigentlichen Tätigkeit, dem Fußballspielen. Dies alles wird mit dem finanziellen Aspekt begründet, der oben bereits dargestellt wurde. Das Geld aus der Vergabe der TV-Rechte an die Sender wird *„zumindest indirekt ausgezahlt“*³¹ an die Spieler und verpflichtet sie damit zu mehr Gegenleistung, nämlich der Teilhabe der Medien an ihren Gedanken und ihrer Person in der Öffentlichkeit. Somit ist das Darstellen der Spieler in der Öffentlichkeit nicht nur von den Medien gewünscht, sondern von den Vereinen legitimiert durch die Festlegung der Inhalte des Berufsbildes Profifußballer. Durch die finanzielle Abhängigkeit von den Medien ist der Spieler in der Pflicht, die Rolle einzunehmen, die ihm zugedacht ist und Protagonist von Geschichten zu werden. Der Diplom-Psychologe Hans-Georg Huber skizziert die Situation, in der sich der Spieler befindet: *„(...) sich all dem entziehen kann der Spieler nicht, da die Medien ein wesentlicher Faktor der Vermarktungsmaschinerie Profifußball sind und damit auch die hohen Gehälter der Spieler ermöglichen.“*³²

Hinzu kommt der Zusammenhang zwischen den Berichten über die Spieler in den Medien und ihrem sportlichen Erfolg. Negativschlagzeilen, die das Privatleben der Spieler

³⁰ Karl-Heinz Rummenigge zitiert nach: Empacher, Sascha: Die Vermarktung der Fußball-Bundesliga. Wieland. Pforzheim. 2000. S.96

³¹ ebenda

³² Huber: In: Rollmann, Jürgen: Beruf Fußball-Profi. Oder ein Leben zwischen Sein und Schein. Sportverlag. Berlin. 1997. S.94

betreffen und daher eigentlich nicht in Relation zu ihrem Beruf stehen, können sich dennoch auf selbigen auswirken. Aktuelles Beispiel hierfür ist Jérôme Boateng. Der Verteidiger des FC Bayern stand im EM-Kader der deutschen Nationalmannschaft. In der Nacht vor der Abreise der Spieler nach Polen wurde er zusammen mit einem mehr oder weniger bekannten Nacktmodel in einem Berliner Hotel gesichtet. Der Bundestrainer sah Boateng daraufhin in einer „Bringschuld“³³ und „drohte Boateng damit, seinen Platz als rechter Außenverteidiger in der Nationalelf gegen Portugal am Samstag zu verlieren.“³⁴ Privates „Fehlverhalten“ wirkt sich durch die Medienpräsenz auf den sportlichen Bereich aus. Doch auch im sportlichen Bereich wirkt sich die Berichterstattung der Medien stark auf den Profifußballer aus. „Insbesondere, wenn Spieler sportlich angreifbar sind, entsteht zusätzlicher Druck von den Medien.“³⁵ Die sportliche Leistung, eigentlich nur vom Trainer der Mannschaft zu bewerten und vor allen Dingen zu kritisieren, wird von den Medien bewertet. So gibt es Benotungen für Spieler nach den Partien und kampagnenähnliche Kritiken an einzelnen Spielern in Boulevardblättern. Der Sportler muss sich diese Einschätzungen seiner Leistung von Menschen, die keine abgeschlossene Fußball-Lehrer-Ausbildung haben, gefallen lassen und hinnehmen, dass durch die Veröffentlichung dieser Bewertung seiner sportlichen Leistung die Meinung der Konsumenten beeinflusst wird.

*„Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der Sportler selbst, das Fernsehen und die Printmedien an seiner Imagebildung beteiligt sind. Die Aussagen sowie das Auftreten des Fußballers in der Öffentlichkeit und die Meinungen, die über ihn durch die Medien erzeugt werden, fließen in einem Schmelztiegel zusammen. Gepaart mit dem sportlichen Erfolg ergibt dies sein Image.“*³⁶

Die Medien bestimmten das Bild, dass die Gesellschaft vom Fußball wahrnimmt und schreiben dem Spieler, aufgrund der finanziellen Abhängigkeit toleriert von den Vereinen, durch ihren großen Einfluss vor, was er neben dem Spielfeld von sich preisgeben

³³ <http://www.abendblatt.de/sport/article2301414/Verteidiger-auf-Vergnuegungstour-Loew-watscht-Jerome-Boateng-ab.html>, besucht am 21.06.2012 um 13:20 Uhr

³⁴ ebenda

³⁵ Bölz, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004. S.42

³⁶ Empacher, Sascha: Die Vermarktung der Fußball-Bundesliga. Wieland. Pforzheim. 2000. S.109.f.

muss. Der Fußball ist allerdings auch das Zugpferd der Medien und so befinden sich Profifußball und Medien in einer gegenseitigen Abhängigkeit.

Abschließend bleibt festzustellen, dass Fußball ein fester Bestandteil der deutschen Gesellschaft ist und permanent in den Medien präsent ist. Daher sind auch die Spieler permanent in der Öffentlichkeit und stehen unter Druck.

3 Der Torhüter und seine Rolle im System Profifußball

„Beim Fußball sind demnach Treffer Höhepunkte, auf die sich die gesamte Dramaturgie des Spiels zusammenzieht. Jedes Tor kann die Entscheidung bringen. (...) Die Garantie dafür, dass das Spiel spannend bleibt, ist in der Position des Torhüters gleichsam eingebaut. Er ist nicht nur der wichtigste Mann seiner Mannschaft, sondern die zentrale Komponente in der Konstruktion des Fußballspiels. (...) Der Torwart hält das Spiel insgesamt in der Waage; zugleich ist er selbst in jedem Match – weil jeder seiner Fehler unmittelbar bestraft wird – das Zünglein an derselben.“³⁷

Das Hauptziel beim Fußball ist es, den Gegner zu besiegen. Dies kann nur geschehen, wenn mindestens ein Tor fällt. Der Spieler, dessen scheinbar einzige Aufgabe es ist, dies zu verhindern, ist der Torhüter. Ein Fehler kann spielentscheidend werden. Aufgrund der Wichtigkeit und Einzigartigkeit seiner Position wird der Torwart daher häufig als das Zünglein an der Waage betitelt.³⁸

Ein kleiner Ausflug in die Geschichte zeigt, dass diese große Bedeutung, die der Spielposition des Torwarts heute zukommt, nicht von Anfang an gegeben war. Im frühen 19. Jahrhundert wurde Fußball mit Regeln lediglich in den englischen Schulen gespielt. Die Hierarchie in den Schulen baute auf dem sogenannten „Prefects System“ auf. In den Klassenzimmern war der Lehrer die höchste Autorität. Um jedoch den Schülern eine gewisse Eigenautorität untereinander zu gewähren, wurde die Schülerschaft in die älteren, höher autorisierten prefects und die jüngeren, ihnen unterstellten fags unterteilt. Die prefects waren für die fags die höchste Autorität in allen Aktivitäten, die außerhalb des Stundenplanes stattfanden und zwangen die jüngeren Schüler zu vielen unangenehmen Diensten. Eine dieser unangenehmen Aufgaben war das Hüten der Tore während des Fußballspiels. Hierbei waren die untergeordneten Schüler weniger Torhüter, sondern wurden mehr oder weniger mit dem Ball beschossen. Wer in der Hierarchie des Prefect Systems aufstieg, konnte diese ungeliebte Aufgabe an die

³⁷ Bausenwein, Christoph: Die letzten Männer. Zur Gattungsgeschichte und Seelenkunde der Torhüter. Verlag die Werkstatt. Göttingen. 2005.S. 11.f.

³⁸ vgl.: ebenda

nachfolgende „fag-Generation“ weitergeben³⁹. Aus der ungeliebten Aufgabe ist inzwischen eine verantwortungsvolle geworden, die oft mit der Trikotnummer 1 belohnt wird. Stars wie Iker Casillas, Oliver Kahn, Gianluigi Buffon oder auch Manuel Neuer zeigen, dass sich die Position des Torhüters durchaus Beliebtheit erfreut. Neben diesem Wandel des Ansehens der Position des Torhüters, hat sich auch die Art und Weise seines Spiels stark verändert.

1992 wird die Rückpassregel von der FIFA in ihr Regelwerk eingeführt. Diese Regeländerung ist entscheidend für die Position des Torhüters und wandelt die Spielweise und die Erwartungen an die Spielposition des Torhüters. Laut Auslegung der Regel 12, die sich mit dem verbotenen Spiel und unsportlichem Betragen beschäftigt, fällt unter Vergehen des Torhüters der Fall „Der Torhüter darf den Ball im eigenen Strafraum nicht mit der Hand berühren: (...) Ein Mitspieler hat ihm den Ball mit dem Fuß absichtlich zugespielt. Er hat den Ball direkt vom Einwurf eines Mitspielers erhalten.“⁴⁰

Diese Regel schränkt die Ballarbeit des Torhüters mit den Händen ein. Die FIFA versuchte mit der Einführung dieser Regel das Zeitspiel zwischen Abwehr und Torhüter zu unterbinden und zwingt den Torhüter damit dazu, vom Torwart zum Torspieler zu werden. Der Torhüter musste „(...) seine fußballerischen Qualitäten der neuen Spielweise qualitativ angleichen.“⁴¹ Bälle, die er vorher mit der Hand aufnehmen konnte, müssen nun mit dem Fuß gespielt werden. Sein spielerisches Können wird stärker gefordert, als vor Einführung der Rückpassregel. Auch die an ihn gestellten Anforderungen während des Spiels werden dadurch erweitert: „*The keeper should be constantly adjusting his position according where the ball is. Even when play is in the opponents' half, he should be in line with the ball and on the edge or outside of his penalty area, ready to make a timely interception if the ball is played over the defense.*“⁴²

³⁹ vgl.: Dunning, E.: Sport matters. Sociological studies of sport, violence and civilization. Routledge. London. New York. 1999. Chapter 4

⁴⁰ Fußball-Regeln 2010/2011. Deutscher-Fußball-Bund. Frankfurt am Main. 2010. S. 85

⁴¹ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 30

⁴² Welsh, A.: The soccer goalkeeping handbook. McGraw-Hill. 1999 S. 36

Die Regel hat auch die Erwartungen an die Position des Torhüters seitens seiner Mitspieler erweitert. Seine Hauptaufgabe, die darin besteht, keinen Ball in das Tor seiner Mannschaft gelangen zu lassen, bleibt erhalten. Zusätzlich wird von ihm erwartet, das Spiel zu lenken. Er hat nun auch einen strategischen Einfluss auf das Spiel.⁴³ Er muss in den 90 Minuten des Spiels hochkonzentriert sein, um jederzeit eingreifen zu können, wenn der Ball in Richtung seines Tores kommt. Da er als einziger Spieler hinter dem kompletten Geschehen steht, hat auch nur er den Überblick. Während seine Mitspieler lediglich ihren Bereich sehen können und daraufhin entscheiden müssen, was als nächstes zu tun ist, hat er den Vorteil, dass er sowohl die eigene als auch die gegnerische Mannschaft im Blick hat. Er kann Schiedsrichter und Vereinsverantwortliche und deren Reaktion überblicken. Somit hat er den generellen Überblick über die Gesamtsituation des Spiels und kann seine Vorderleute entsprechend einstellen. Seine Anweisungen sind für die Spieler wichtig, da sie darauf vertrauen, dass der Torhüter von seiner Position aus in der Lage ist, das Spiel „zu lesen“ und die Spieler entsprechend seiner Beobachtungen zu instruieren.

Aufgrund dieser, wie oben erklärt, so wichtigen Position des Torhüters und seiner Bedeutung für das Spiel und der Veränderung der Anforderungen dieser Position, gilt: *„Vom Tormann werden immer optimale Leistungen erwartet und gefordert.“*⁴⁴ Um diese optimale Leistung in jedem Spiel abrufen zu können, ist mentale Stärke ein wichtiger Faktor für den Torwart: *„Mentale Stärke ist die psychologische Fähigkeit, das optimale Leistungsvermögen im Wettkampf abzurufen.“*⁴⁵

Der Torhüter muss also für die Erfüllung der an ihn und seine Spielposition gestellten Erwartungen besondere mentale Stärke, also psychologische Fähigkeiten, aufweisen. Diese werden im nächsten Kapitel näher beleuchtet. Bedingt durch seine Position ist er Einzelspieler in einem Mannschaftssport. Die Zielsetzung der gesamten Mannschaft muss seine sein, obwohl sich seine eigene von dieser unterscheiden kann, muss er

⁴³ vgl.: Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 122

⁴⁴ Krebs, Steffen: Anforderungsprofil des Torwarts im Hochleistungsfußball. Eine Analyse der Europameisterschaft 2008 in Österreich/ Schweiz und der Bundesligasaison 2007/2008. Diplom-Arbeit Deutsche Sporthochschule Köln. Köln. 2008

⁴⁵ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 61

lernen, seine eigene Zielsetzung unterzuordnen oder zumindest mit der Nichterfüllung umgehen zu können. Der Sportpsychologe Hans-Dieter Hermann, psychologischer Betreuer der deutschen Fußballnationalmannschaft der Männer, erklärt: *„Natürlich hat es der Torwart (...) besonders schwer. Selbst wenn er grandios hält und keinen Fehler macht, ist er der Einzige, der wirklich hinter sich greift. Er fühlt sich als Torwart besiegt, obwohl er vielleicht Weltklasse war. Das unterscheidet den Torwart von den Feldspielern.“*⁴⁶

Diese Belastung unterscheidet ihn von seinen Mitspielern, es wird jedoch von seinem Umfeld (Verein, Fans, Medien, Sponsoren etc.) erwartet, dass er trotz dieser höheren Belastung und dieses zusätzlichen Drucks dieselbe Leistung wie seine Mitspieler erbringt.

*„Torhüter, so lässt sich zusammenfassen, sind spezielle Typen. Sie betreiben einen Mannschaftssport und sind doch auch Einzelsportler. Sie sind Mitglieder eines Teams und bleiben doch allein verantwortlich für alles, was sie tun. Sie können so gut sein, wie sie wollen – ihr Schicksal ist es, dass sie immer wieder bezwungen werden. Nur schwer werden sie zu Helden, sehr leicht werden sie zu Versagern. Aber gerade deswegen ruht auf den Schultern der letzten Männer die Verantwortung für das Gelingen des Fußballspiels.“*⁴⁷

⁴⁶ <http://www.psychologie-heute.de/index.php?id=569>, Wie man mit Niederlagen umgeht: Jochen Metzger im Interview mit Hans-Dieter Hermann, besucht am 11.06.2012 um 15:04 Uhr

⁴⁷ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 44

4 Beanspruchungsfaktoren

„Wir halten fest, dass sich das Torwartspiel einer Menge Einflussfaktoren stellen muss, die je nach Entwicklungs- und Leistungsstand des Torhüters beflügelnde, aber auch hemmende Auswirkungen haben können. Diese Umstände sind und bleiben feste Bestandteile dieser Spielposition. Der Torhüter muss lernen, sich dem zu stellen, seine inneren Werte und Stärken zu mobilisieren, so dass schon bald das völlige Fixieren auf die Aufgabe überwiegt. Externe, negativ empfundene Störfaktoren werden dann allenfalls noch im Unterbewusstsein registriert und verlieren schließlich immer mehr an Bedeutung.“⁴⁸

Die von Thorsten Albustin genannten Einflussfaktoren und Umstände sind Bestandteile der besonderen Spielposition des Torhüters. Die Einzigartigkeit dieser Position innerhalb der Mannschaft ist ein Umstand, der Druck auf den Torwart ausüben kann. Während alle Positionen mehrfach besetzt sind oder besetzt werden können, bleibt der Torwart mit seiner Aufgabe allein, kann nicht unterstützt, sondern nur ersetzt werden. Auch bei der Zielsetzung können sich für den Torhüter Differenzen entwickeln. Fußball ist eine interaktive Sportart, bei der im gemeinsamen Gruppenhandeln in der Mannschaft der Erfolg erzielt werden soll. Die Mannschaft besteht aus Fußballspielern, die jeweils einzelne Individuen sind. Durch das Zusammenwirken innerhalb der Gruppe entsteht eine neue soziale Qualität, die dadurch gegeben wird, dass das Verbinden der Einzelindividuen zu einer neuen Struktur führt. „Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile.“⁴⁹ Die durch die Zusammenführung der Einzelindividuen entstandene neue Struktur ist jedoch nicht statisch, sondern macht Prozesse durch und weist eine Dynamik auf.⁵⁰ Innerhalb dieser Mannschaft, die als Gruppe agiert, muss sich der Torhüter einen gewissen Individualitätsgrad bewahren. „Unter Individualitätsgrad ist das

⁴⁸ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S.29

⁴⁹ <http://www.zitate-online.de/literaturzitate/allgemein/1164/das-ganze-ist-mehr-als-die-summe-seiner-teile.html>, besucht am 22.06.2012 um 10:39 Uhr

⁵⁰ Brandes, H.: „Wir müssen die Gruppendynamik steuern und optimieren, das kriegt der Trainer hin.“ Fußball aus gruppenanalytischer Perspektive: In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball. Sozialwissenschaftliche Einwüfe. Gießen.2006

Verhältnis des individuellen Spielraums zum Anteil des gemeinsamen Handelns zu verstehen.“⁵¹

Jedoch sind hierbei Grenzen zu sehen. Es ist zwar wichtig, dass sich der Torhüter seine Individualität erhält, schließlich ist sie es, die ihn ausmacht und die innerhalb der Gruppe die Struktur mitbestimmt. Dennoch muss sich sein Verhalten, also das des Einzelnen, letztendlich dem gemeinsamen Ziel unterordnen.⁵²

Dazu muss er die Rolle einnehmen, die ihm mannschaftsintern zugewiesen wird.⁵³

„Zu den intern generierten Erwartungen sind (...) die Mitgliedschaftserwartungen zu rechnen, die das Verhalten von Mitgliedern einer Organisation in ihren „Funktionsrollen“ prägen. Diese ergeben sich aus: (...)den allgemeinen Zuständigkeitsbeschreibungen der in Sportspielmannschaften vorzufindenden Stellen und den unterschiedlichen Rollenerwartungen, die aus den taktischen Gesichtspunkten an die Athleten gestellt werden (...)“

Die Funktionsrollen ergeben sich also aus der allgemeinen Zuständigkeitsbeschreibung der Stelle beziehungsweise Spielposition des Torwarts, die das Hüten des Tores und damit das Vermeiden von Treffern der gegnerischen Mannschaft umfasst. Des Weiteren kommen die Rollenerwartungen aus taktischen Gründen hinzu, das oben bereits erwähnte veränderte Spiel des Torhüters, an den nun die Erwartung gestellt wird, zum Torspieler zu werden. Die intern generierten Erwartungen können dem Torhüter Probleme bereiten. Wie bereits angesprochen, müssen die Einzelziele der Spieler dem Gesamtziel der Mannschaft untergeordnet werden. Der Torhüter hat das Ziel, kein Tor zu kassieren, gut zu spielen und zu gewinnen. Es kann allerdings durchaus dazu kommen, dass die Mannschaft das Spiel gewinnt, der Torwart Paraden von Weltklasse zeigt, jedoch ein Gegentor gefallen ist, an dem der Torwart schuldlos ist. Dennoch widerspricht diese Situation seinen sich selbst gesteckten Zielen, da er zwar gut gespielt und gewonnen hat, jedoch nicht ohne Gegentreffer geblieben ist. Für diese

⁵¹ Baumann, Sigurd: Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Meyer & Meyer. Aachen. 2008. S.19

⁵² vgl.: Baumann, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Meyer & Meyer. Aachen. 2011. S.19

⁵³ vgl.: Thiel, Ansgar: Konflikte in Sportspielmannschaften des Spitzensports. Entstehung und Management. Reihe Sportsoziologie. Band. 2. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf. 2002. S.109

Situation benötigt er die Fähigkeit zur Ambiguitätstoleranz.⁵⁴ Diese Fähigkeit bedeutet, dass der Torhüter die Konfliktsituation versteht und trotz der für ihn widersprüchlichen Zielerfüllungen (Sieg, gutes Spiel, aber Gegentor) die Situation bewältigt, ohne negative Gefühle aus eben jener Situation zu ziehen: *„Psychische Leistungsfaktoren spielen beim Keeper oft eine entscheidende Rolle. Stress, Angst vor Misserfolg, Aggressionen oder Enttäuschungen beeinflussen die Nummer 1. Diese Einflüsse muss der Torwart aber versuchen, über die Spielzeit zu vertreiben, damit er in höchster Konzentration agieren kann.“*⁵⁵

Diese höchste Konzentration ist notwendig, um die von ihm geforderte Leistung während der Spiele abrufen zu können. Hierbei kommt es auf die vorhin bereits erwähnte so wichtige mentale Stärke des Torhüters an. Gerade im Leistungsfußball, der in unserer Gesellschaft einen so hohen Stellenwert einnimmt und daher permanent in den Medien präsent ist, ist die mentale Stärke von großer Bedeutung. Mentale Stärke ist stark an den Begriff des Selbstvertrauens gebunden. Ein Spieler mit genügend Selbstvertrauen kann Leistung von seiner Person trennen. Er weiß, dass Leistung etwas unstabiles ist, an dem er sein Selbstvertrauen nicht primär festmachen sollte, sondern dass er Selbstvertrauen benötigt, das unabhängig von negativen Leistungsergebnissen gefestigt wird und ihn daher davor bewahrt, aufgrund von Schwankungen im Selbstvertrauen Leistungsschwankungen zu erleben.⁵⁶

Durch Selbstvertrauen werden positive Gefühle aktiviert, die es dem Torhüter in Situationen, die für ihn eine hohe Belastung bedeuten, ermöglichen, ruhig und gelassen zu handeln. Torhüter mit einem optimalen Selbstvertrauen können Misserfolge schneller überwinden, da sie nicht erwarten, immer erfolgreich zu sein.⁵⁷ Sie trennen Leistung von ihrer Person und wissen, dass sie auch falsche Entscheidungen treffen und Fehler machen können. *„Wesentlich ist, dass sie ihr Leistungspotenzial voll einsetzen.“*⁵⁸

⁵⁴ vgl.: Baumann, Sigurd: Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Meyer & Meyer. Aachen. 2008. S.139

⁵⁵ Piringer, Karlheinz: Psychologische Beanspruchung von Fußballtorhütern. GRIN Verlag GmbH. München. 2000

⁵⁶ vgl.: Baumann, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Meyer & Meyer Verlag. Aachen. 2011. S.86

⁵⁷ ebenda

⁵⁸ ebenda

Bei einem zu geringen Selbstvertrauen wird die eigentliche vorhandene Leistungsfähigkeit des Torwarts untergraben. Oft bringen Torhüter mit geringem Selbstvertrauen starke Leistungen im Training, halten jedoch der Belastung des Wettkampfs im Spiel nicht stand. Die Folgen sind negative Gedanken und Gefühle der Resignation und des Pessimismus. Der Sportpsychologe Sigurd Baumann erläutert die Folgen: *„Negative Gedanken sind Vorläufer von negativen Gefühlen, diese wiederum verhindern das Freisetzen der vorhandenen körperlichen Fähigkeitspotenziale.“*⁵⁹

Doch nicht nur ein zu geringes Selbstvertrauen verhindert die volle Entfaltung des Leistungspotenzials. Überzogenes Selbstvertrauen führt dazu, dass der Torwart seine eigene Leistungsfähigkeit höher einschätzt, als sie in der Realität ist und es nicht für nötig hält, sich intensiv auf den eigentlichen Wettkampf vorzubereiten. Neben der selbstüberschätzten Sicht auf das eigene Leistungspotenzial kommt hinzu, dass überhöhtes Selbstvertrauen zu einem arroganten Verhalten führen kann. Das führt dazu, dass die Integration in eine Mannschaft schwierig wird und der Zusammenhalt und das soziale Klima innerhalb der Gruppe darunter leiden.⁶⁰

In engem Zusammenhang zum Selbstvertrauen steht die Risikobereitschaft eines Spielers. Ein Torhüter mit optimalem Selbstvertrauen traut sich mehr zu, als einer mit geringerem Selbstvertrauen. Das richtige Maß an Selbstvertrauen führt dazu, dass sich der Torhüter traut, auch gefährliche Situationen zu meistern, denn er vertraut darauf, dass sein Leistungspotenzial ihn dazu befähigt, diese Aufgabe zu bestehen und auch Situationen mit nicht vorhersehbaren Schwierigkeiten zu meistern.

*„Erfahrene Spieler können riskante Situationen beurteilen und die Schwierigkeiten mit den ihnen zur Verfügung stehenden Fähigkeiten in ein realistisches Verhältnis setzen.“*⁶¹

Wenn der Torhüter realistisch und selbstbewusst eine riskante Entscheidung fällt, weil seiner Ansicht nach die Aussicht auf einen erfolgreichen Ausgang der Situation besteht, so spricht man von kontrollierter Risikobereitschaft.⁶² Kontrollierte Risikobereit-

⁵⁹ Baumann, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Meyer & Meyer Verlag. Aachen. 2011. S.88

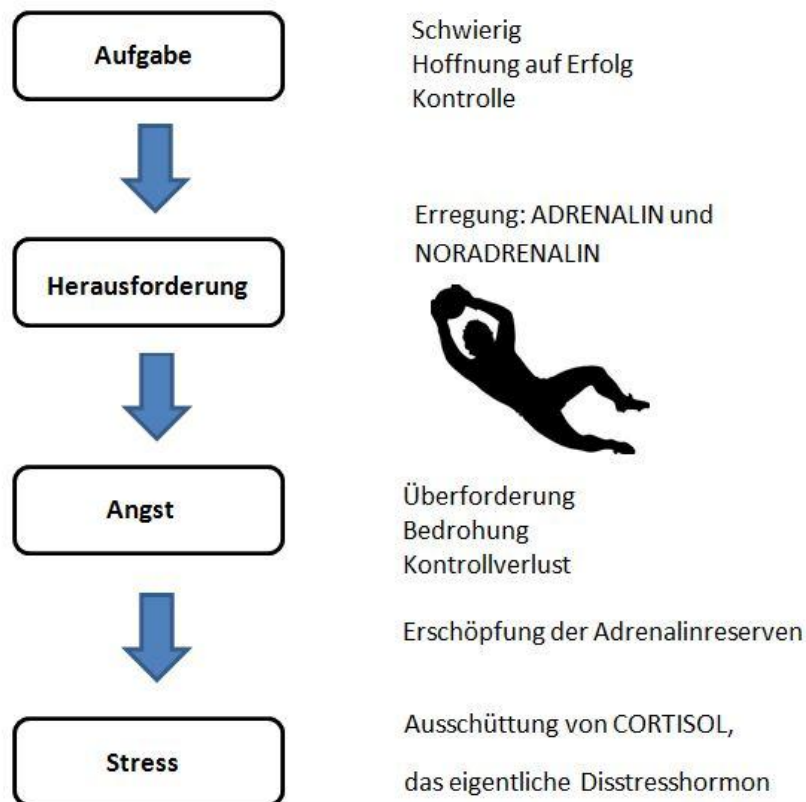
⁶⁰ ebenda: S.86.f.

⁶¹ Baumann, Sigurd: Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Meyer & Meyer. Aachen. 2008. S.227

⁶² vgl.: ebenda

schaft ist eine wichtige Fähigkeit auf der Position des Torhüters, für die ein optimales Selbstvertrauen unbedingte Grundvoraussetzung ist.

Die Grafik zeigt die Vorgänge während eines Spiels, wenn nicht genügend Selbstvertrauen vorhanden ist:



63

Abbildung 3: Hormonausschüttung und -abbau während des Spiels

Eine Aufgabe im Spiel wird als Herausforderung gesehen, die es anzugehen gilt. Solange dies so ist, kommt es zur Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin. Diese werden unter der Voraussetzung, dass die im Spiel auf den Torhüter zukommenden Aufgaben als Herausforderungen gewertet werden, abgebaut. Die Ausschüttung beider Hormone kann niemals zu hoch sein für eine optimale Leistung, jedenfalls solange Cortisol nicht ausgeschüttet wird.⁶⁴

⁶³ eigene Darstellung. Nach: Baumann (2008) S.138

⁶⁴ vgl.: Dienstebier, R.A.: Acquiring Physiological Stress Resistance: The Toughness Model. Braga. 1991

Wenn die Aufgabe nicht mehr als Herausforderung wahrgenommen wird, sondern zur Bedrohung wird und eine Überforderung einsetzt, erschöpfen sich die Adrenalin- und Noradrenalinreserven rasch. Durch die Erschöpfung dieses Hormons wird das Distresshormon Cortisol freigesetzt. *„Durch Cortisol kommt es zur Beeinträchtigung der Lernfähigkeit und zu vielfältigen psychologischen und physiologischen Störungen, die eine optimale Leistung verhindern.“*⁶⁵

Die Ausschüttung des Cortisols ist abhängig davon, wie der Torhüter die Situation bewertet. Seine subjektive Einschätzung darüber, ob er die Situation unter Kontrolle hat, entscheidet darüber, ob die Erregung ihm zugutekommt und im Sinne einer Energiebereitstellung wirkt. Die Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin wird gedämmt und die Situation erscheint dem Torhüter schwierig, aber als machbare Herausforderung.⁶⁶ Sobald der Torhüter sich allerdings überfordert fühlt, weil er meint, die Aufgabe ist für ihn nicht machbar und wird zur Bedrohung, verliert er die Kontrolle über die Situation und es kommt zur Erschöpfung seiner Adrenalin- und Noradrenalinreserven. Dadurch wird das Cortisol ausgeschüttet und hat vielfältige Leistungseinbußen zur Folge.⁶⁷ Um also die Ausschüttung des Cortisols zu verhindern, sollte der Torhüter genug Selbstvertrauen haben, um in jeder Spielsituation die Kontrolle zu behalten und nicht in eine Stress-Situation zu verfallen.

Neben den gefährlichen Situationen im Spiel, die jene kontrollierte Risikobereitschaft fordern, die ein selbstbewusster Torhüter haben sollte, gibt es auch Phasen, in denen er nicht aktiv ins Geschehen eingreift. Diese Situationen sind mentale Herausforderungen für den Torhüter. *„Ein ausgeglichener Spielverlauf zweier Mannschaften, die sich auf Grund ähnlicher Spielstärke und einer disziplinierten taktischen Ausrichtung neutralisieren und nur wenige Torszenen zulassen, ist für den Torhüter oft schwieriger zu meistern, als wenn er (...) permanent „unter Beschuss“ steht.“*⁶⁸ Steht der Torhüter in solchen Spielphasen nicht unter körperlicher und geistiger Anspannung, werden Adrenalin und Noradrenalin nicht abgebaut und es findet keine Leistungsförderung statt für den Fall, dass eine Spielsituation das Eingreifen des Torhüters erfordert. Um dennoch

⁶⁵ Baumann (2008) S.139

⁶⁶ vgl.: Diensterbier, R.A.: Acquiring Physiological Stress Resistance: The Toughness Model. Braga. 1991

⁶⁷ ebenda

⁶⁸ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S.14

topfit sein zu können und den vielleicht einzigen wichtigen Schuss auf das eigene Tor abwenden zu können und somit den Spielstand vielleicht entscheidend zu bestimmen, muss der Torhüter 90 Minuten lang höchste Konzentration halten und sämtliche äußere und innere Störungsfaktoren ausblenden. Während seine Mitspieler bereits vom Anpfiff an durch Zweikämpfe, Laufbereitschaft oder auch Passspiele den Abbau des Adrenalins und Noradrenalins mit Bewegung vorantreiben und sich somit im Spielrhythmus befinden, muss der Torhüter dies durch psychologische Techniken erreichen. Neben diesen Techniken, die zur Fixierung auf das Wesentliche dienen und alles Unnötige ausblenden sollen, sind automatisierte Bewegungsabläufe erforderlich. Die Spielposition des Torhüters fordert eine starke Bewegungsantizipation. Darunter versteht man die *„(...)gedankliche Vorausnahme eigener oder fremder Bewegung in einem räumlich-zeitlichen Umfeld (...)“*⁶⁹.

Der Torhüter muss die Situation wahrnehmen und ohne weitere Überlegungen handeln können, indem er das nachfolgende Geschehen antizipiert. Diese Wahrnehmung unterteilt man in zwei Arten:

1. die datengesteuerte Wahrnehmung: wird zum größten Teil von den eingehenden Daten bestimmt
2. die konzeptuell gesteuerte Wahrnehmung: der Prozess der Wahrnehmung ist vorwiegend von einem Konzept bestimmt

Generell wirken beide Formen der Wahrnehmung zusammen, im Erkennungsprozess der Situation überwiegt dann jedoch eine der beiden. Beim Torhüter kann die Wahrnehmung allerdings nicht alleinstehend betrachtet werden, sondern muss im Zusammenhang mit der Aufmerksamkeit des Torhüters während des Spiels betrachtet werden.

Die Geschwindigkeit, in der die Information verarbeitet wird, lässt sich auf zwei Ebenen erklären.

⁶⁹ Becker, W./ Blechschmidt, V.: Antizipation beim Torwartverhalten unter Stress. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995. S.82.f.

„Im Hinblick auf einzuleitende Abwehrreaktionen für Torhüter kann man (...) die Kategorien „relevant“ und „irrelevant“ unterscheiden. Relevante werden verarbeitet, irrelevante ignoriert.“⁷⁰

Wie schon erläutert, fokussiert der Torhüter seine Aufmerksamkeit während eines Spiels, um in den Spielrhythmus zu kommen und Adrenalin und Noradrenalin abzubauen. Er nimmt also das Geschehen konzentriert wahr. Ein bestimmter Reiz in der Bewegung des potenziellen Schützen löst beim Torhüter einen bestimmten Reiz aus, der eine zielgerichtete Abwehrhandlung folgen lässt. Eine bestimmte Bewegung im Anlauf des auf sein Tor zulaufenden Spielers kann die Reaktion zur Folge haben, dass der Torhüter in die untere rechte Seite springt. Diese Vorgänge, das Verknüpfen der einkommenden Reize mit den dazugehörigen Reaktionen geschieht automatisch. Der Torhüter entscheidet, welche Informationen und Eindrücke in der Situation relevant sind und welche irrelevant. Seine Aufmerksamkeit wird auf die Informationen beschränkt, die für ihn relevant sind und die dafür vorhergesehene Reaktion erfolgt mit der dazugehörigen Abwehrhandlung.⁷¹ Man kann *„(...) hinzufügen, daß man als Torwart, sobald man anfängt zu überlegen, für welche Abwehrreaktionen (Seite und Höhe der Reaktion) man sich entscheiden soll, schon so gut wie verloren hat. Der erste Eindruck, die erste Ahnung, wohin der Ball fliegt, sollte stets als relevant angesehen und verarbeitet werden, sonst ist die Abwehrchance sehr gering.“⁷²*

Die an den Torhüter gestellten Erwartungen, dass er das Spiel von hinten überblickt und seine Vorderleute entsprechend koordiniert, seine Konzentration auch bei wenigen Spielsituationen, in die er eingreifen muss, aufrecht erhält, um die nötige Erregung für den Abbau von Adrenalin und Noradrenalin bereitzustellen und instinktiv die richtigen Reaktionen auf einlaufende Reize zu zeigen, erfordert einen starken Willen. Der Wille ist keine Charaktereigenschaft,

⁷⁰ Becker, W./ Blechschmidt, V.: Antizipation beim Torwartverhalten unter Stress. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995. S.82.f.

⁷¹ vgl.: ebenda

⁷² vgl.: ebenda

„ (...)sondern Wille beschreibt, wie eine Person sich mit der jeweiligen Umwelt handelnd auseinandersetzt“⁷³.

Der Sportpsychologe Henning Allmer entwickelte ein Strukturmodell⁷⁴, dass die fußballspezifischen Anforderungen an den Willen zeigt:

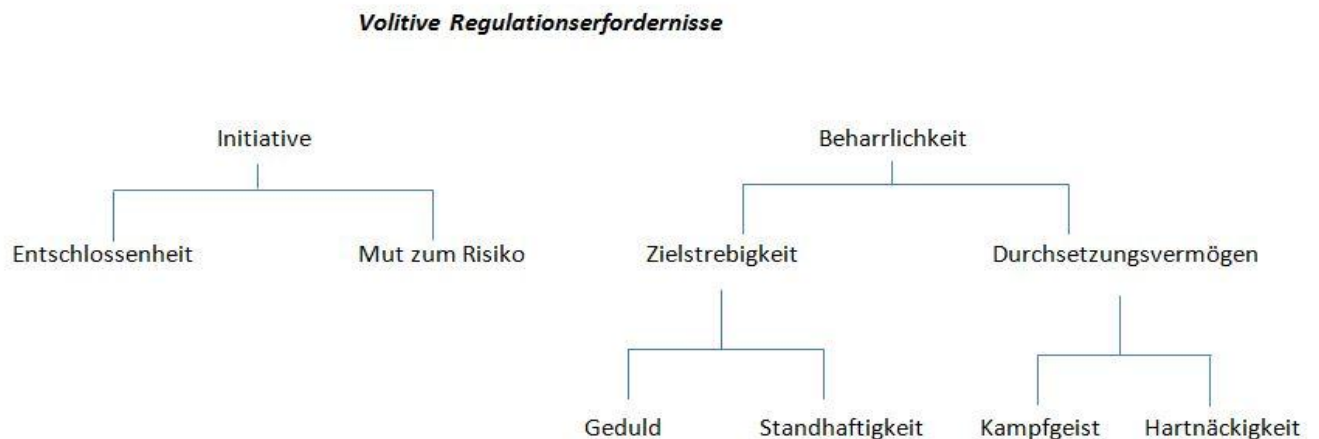


Abbildung 4: Strukturmodell Volitive Regulationserfordernisse

Diese Erfordernisse zur Stärkung des Willens sollen es dem Torhüter ermöglichen, sich mit den schwierigen Situationen auseinander zu setzen und eben jene von ihm geforderten optimalen Leistungen und Reaktionen auf einlaufende Reize einer torgefährlichen Situation in Sekundenschnelle erbringen zu können. Er kann mit ihnen seinen emotionalen Zustand bewusst regulieren und über seine Einstellung Leistungsschwankungen überwinden, ohne dauerhafte Leistungseinbußen hinzunehmen.

Laut Allmer ist der Wille des Spielers trainierbar, da er keine vorgegebene Komponente im Charakter einer Persönlichkeit ist. Ziele dieser Trainierbarkeit des Willens sind:

⁷³ Allmer, Henning: Willenstraining im Fußball. 1. Sportlicher Erfolg: Reine Willenssache. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995. S.39

⁷⁴ vgl.: ebenda

„(1) Veränderung der Einstellung gegenüber Handlungserschwerernissen, (2) Überwindung von Handlungserschwerernissen.“⁷⁵

Der trainierte Wille versetzt den Torhüter also in die Lage, Aufgaben während eines Spiels als Herausforderung zu sehen. Er soll verhindern, dass das Gefühl der Machbarkeit gegenüber der Aufgabe einer Ohnmacht weicht, weil sie als Bedrohung wahrgenommen wird und es dadurch zur Ausschüttung von Cortisol und zu Leistungseinbußen kommt. Seine von ihm bewusst trainierte mentale Stärke soll ihm dazu verhelfen, sich während des Spiels auf das Spielgeschehen zu konzentrieren, um seine Mitspieler anweisen und aktiv in das Spiel eingreifen zu können. Dazu muss er sich fokussieren und einen weiteren Beanspruchungsfaktor ausblenden: das Umfeld.

„Ein großer Teil der Athleten reagiert besonders heftig auf die Atmosphäre beim Wettkampf. Es handelt sich hier um eine Koppelung von Lampenfieber, auch Startfieber genannt, nämlich sich vor einer großen Menschenmenge, die kritisch eingestellt ist, zu produzieren und der Erwartungsspannung über den Verlauf und Ausgang des Wettkampfs.“⁷⁶

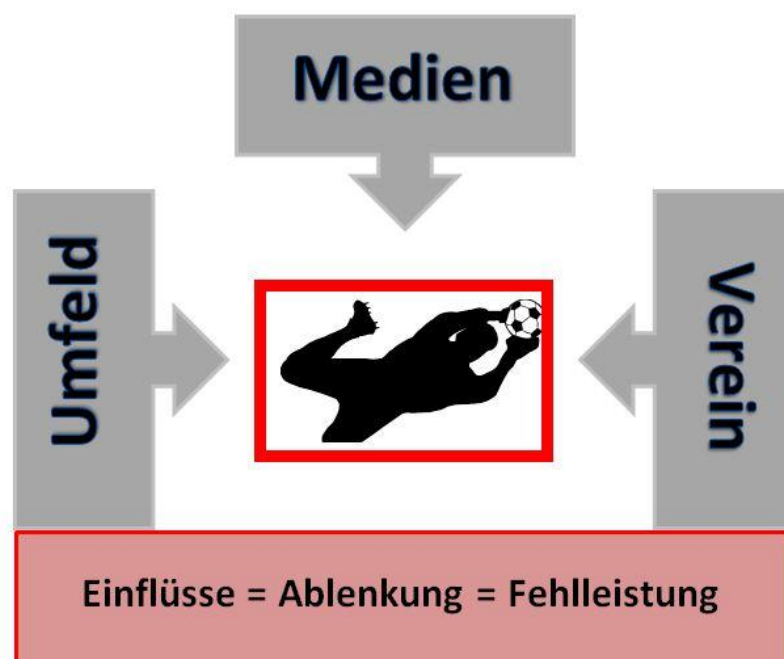
Der Torwart überblickt von seiner Position aus nicht nur das gesamte Spielfeld, sondern kann auch den Bereich außerhalb sehen, die Pressevertreter im Innenraum des Stadions, Fans, Ordner und ähnliches. Wie in Kapitel 1 bereits dargelegt, kommen im Durchschnitt ca. 45.000 Menschen zu den Bundesligaspielen in Deutschland. Die dadurch kreierte Atmosphäre im Stadion nehmen alle Spieler wahr. Doch in zwei Punkten unterscheidet sich hierbei die Belastung des Torhüters durch die Atmosphäre. Zum ersten muss der Torhüter seine Konzentration über 90 Minuten aufrecht erhalten, da er, neben seiner eigentlichen Hauptaufgabe, dem Verhindern von Toren, auch noch dem Spielverlauf folgen muss, um seiner Mannschaft Anweisungen geben zu können. Während andere Spielerpositionen vielleicht kurz abschalten und tief durchatmen können, muss er dauerkonzentriert sein. Der zweite Grund sind die Konsequenzen einer

⁷⁵ Allmer, Henning: Willenstraining im Fußball und Tennis. In: Konzag, Gerd (Ed.): Psychologie im Sportspiel. Bericht über das Kolloquium am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg vom 10.-11. November 1995. Köln: bps-Verlag. 1997. S. 119.ff.

⁷⁶ Wittmann, Franz: Nerven, Nerven. Die seelische Betreuung im Sport. Bartels & Wernitz KG. Berlin 65/München 8. 1967. S.31

Unachtsamkeit. Ist der Stürmer kurz unaufmerksam und bekommt den ihm zugespielten Ball nicht oder nutzt die Torchance nicht, hat er die Möglichkeit, seinen Fehler selbst wieder auszugleichen, indem er ein Tor erzielt oder eines vorbereitet. Die Fehler des Torhüters können nicht nur spielentscheidend sein, sie sind von ihm selbst auch nicht ausgleichbar. Nach einem Gegentor kann er zwar die nächsten Bälle halten und kein weiteres Tor zulassen, dennoch kann er das vom Gegner erzielte Tor nicht ausgleichen. Seine Fehler sind somit schwerwiegender als die seiner Mannschaftskollegen.

Die Einflüsse während des Wettkampfes und die daraus resultierenden Folgen zeigt die folgende Grafik:



77

Abbildung 5: Torhüter Einflüsse negativ

Der Torhüter lässt sich von genannten Einflüssen (Umfeld, Medien, Verein) ablenken und kann seine Leistung nicht bringen. Die Erwartungshaltung der Fans und des Vereins verursachen Druck auf ihn. Auch Bewertungen durch die Medien sind Teile dieser

⁷⁷ eigene Darstellung. Nach: Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 29

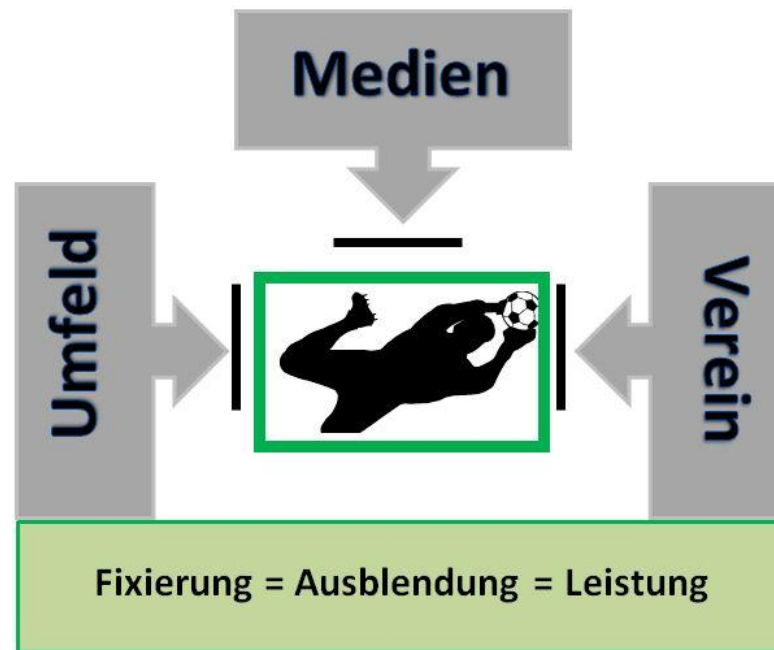
Belastung von außen: „Hier ergeben sich häufig gravierende Abweichungen von der Leistungsbeurteilung durch den Trainer. Dabei ist zu berücksichtigen, daß Beurteilungen dieser Art immer subjektiv geprägt sind. Der Subjektivitätsfaktor ist aber bei den Medienvertretern besonders ausgeprägt, da sie nicht immer über die entsprechende Fachkompetenz und Erfahrung verfügen, und was noch entscheidender ist, ihnen die Grundinformation über das taktische Spielkonzept und den speziellen Auftrag des Spielers fehlen.“⁷⁸.

Für die Position des Torhüters sind diese Bewertungen durch Medienvertreter generell sehr subjektiv gehalten, denn Begründungen für schlechte Noten sind zumeist Gegentore. Gegentore sind für viele Journalisten in ihrer Bewertung das Zeichen, dass der Torhüter Fehler und deshalb kein gutes Spiel gemacht hat. Neben der Tatsache, dass ein Torwart nicht immer Schuld am Gegentor ist, sondern dieses chancenlos hinnehmen muss, bedeutet auch ein Fehler, der ein Gegentor nach sich zieht nicht unbedingt, dass der Torhüter ein schlechtes Spiel gemacht hat.

Die Konsequenzen dieses Drucks, der durch die äußeren Einflüsse auf den Torhüter aufgebaut wird, sind Gegentore die Niederlagen bedeuten können. Gelingt es dem Torhüter nicht, die Einflüsse während des Spiels auszublenden, kann ihm das einen Platz auf der Bank einbringen.

Das nötige Selbstvertrauen, das Training des Willens und selbstverständlich die nötigen Techniken, um instinktiv reagieren zu können, bewahren den Torhüter vor Leistungseinbußen. Durch Ausblendung der Einflüsse und das Fixieren auf das Spiel und seine Aufgaben in diesem Spiel, kann er seine Leistung bringen, unabhängig von dem Druck, der auf ihm lastet, wie die folgende Grafik zeigt:

⁷⁸ Saftig, Reinhard: Psychologische Aspekte in der Führung einer Profimannschaft. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag, Sankt Augustin. 1995. S



79

Abbildung 6: Torhüter Einflüsse positiv

Der Stellenwert des Fußballs wurde im Kapitel „Alltagskulturelle Einbettung des Fußballs in unsere Gesellschaft“ bereits ausführlich erläutert. Die Spieler im Profifußball stehen permanent in der Öffentlichkeit, nicht nur mit ihren erbrachten Leistungen oder Leistungseinbußen, sondern auch mit ihrem Privatleben und ihrer Persönlichkeit. „(...) der Spitzensport hat sich zu einem erfolgsträchtigen Geschäftsmodell entwickelt, das mithilfe von Sponsoren Millionengewinne generiert.“⁸⁰ Im Gegenzug wird erwartet, dass der Spieler seine Leistungen erbringt, damit die „Marke Spieler“ sich weiterhin verkaufen lässt. Der Sportpsychologe Valentin Markser stellt fest, dass „(...) die seelischen Belastungen eben nicht die Ausnahme, sondern ein fester Bestandteil des Leistungssports sind.“⁸¹ Die Fußballspieler im Profibereich sind seelisch also stark belastet. Die Konsequenzen dieser Belastungen wurden oben bereits ausgeführt. Es kommt jedoch ein weiterer Punkt dazu, der für den Profispieler von großer Bedeutung ist: finanzielle Einbußen. „Der Berufssport setzt auch in Bezug auf psychogenem Gebiet neue Akzente. Hier dürfen die seelischen Stimmungen in negativer Auswirkung auf die körperliche

⁷⁹ eigene Darstellung. Nach: Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 29

⁸⁰ Ev-Ustorf, Anne: Gefallene Helden: In: Psychologie heute 09/2011. Beltz-Verlag

⁸¹ ebenda

Leistungskraft nicht in Erscheinung treten. Hier muß zu honorierende Leistung ohne Tadel sein, soll kein finanzieller Verlust eintreten. So darf auch die seelisch bedingte Beeinflussung keine Beeinträchtigung der Leistung bringen. Aber auch Berufssportler sind keine Automaten oder Roboter mit nie versagender und verzagender Kraft. (...). Nur müssen sie, beflügelt vom Siegenmüssen aus dem zusätzlichen Zwang des Geldverdienens, alle psychisch auslösbarer Fehlleistungen eher unter Kontrolle bringen, dagegen angehen und gegen sie vorbeugen. (...) Ein Torwart sprach das Problem deutlich aus: „Berufsspieler dürfen sich Stimmungen negativer Art einfach nicht erlauben.“⁸² Der Widerspruch, dass Profifußballspieler durch die Omnipräsenz ihres Sports in den Medien am stärksten seelisch belastet werden, es aber aufgrund dieser Öffentlichkeit und der davon abhängenden finanziellen Lage ihres Sports nicht zeigen dürfen, wird hier deutlich und zeigt den hohen Druck, dem die Profispieler ausgesetzt sind.

In diesem Fall ist auch der Torhüter unter besonderem Druck: *„Bezüglich der Einkommensabhängigkeit von der Spielposition lässt sich bei steigendem Spezialisierungsgrad eine Minderung der Gehaltshöhe feststellen. Ein Torwart erhält aufgrund seiner beschränkten Einsatzmöglichkeit das durchschnittlich niedrigste Jahresgehalt (...)“⁸³*. Die Konkurrenz ist auf der Torhüterposition stark, da Fehler Gegentore bedeuten und diese zu Niederlagen führen. Die Einflüsse auf den Torhüter und die daraus resultierenden seelischen Probleme und negativen Gefühle, können für ihn noch stärker zum finanziellen Verlust werden, da sein Grundgehalt generell niedriger ist als das seiner Mitspieler.

Der Torhüter ist auf seiner Spielposition vielen Faktoren und Einflüssen ausgesetzt, die seine Psyche beeinflussen. Es wird jedoch gerade vom ihm erwartet, mentale Stärke zu zeigen, seine Einzelziele denen der Mannschaft unterzuordnen und neben seiner eigentlichen Aufgabe die Mannschaft während des Spiels zu coachen.

⁸² Wittmann, Franz: Nerven, Nerven. Die seelische Betreuung im Sport. Bartels & Wernitz KG. Berlin 65/München 8. 1967. S. 28

⁸³ Schmitt, Jan: Die Anwendbarkeit von betrieblichen Anreizsystemen auf den Profifußballbereich. Diplomarbeit. Fachhochschule Frankfurt am Main. Frankfurt am Main. 2007

5 Zusammenfassung der Ergebnisse im Hinblick auf die Fragestellung

„Das Spiel des Torhüters ist ein ewiges Duell zwischen den Extremen, der Euphorie und der Tragik. (...) ein Fehlverhalten des Torhüters wird fast immer mit einem Gegentor bestraft. Hinter dem Torhüter steht niemand mehr, eine Verhinderung bei der Torverhinderung ist ausgeschlossen.“⁸⁴

Der Torhüter hat eine besondere Stellung in der Mannschaft, schon aufgrund der Tatsache, dass er der Einzige auf seiner Position ist und damit der letzte, der das Gegentor verhindern kann. Sein Fehler wird bestraft. Daher lautet die Fragestellung „Steht der Torhüter innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser Druck ausgelöst?“

Die Bedeutung des Fußballs in der Gesellschaft, sowohl im Alltag, als auch in den Medien ist groß. Er nimmt im Bereich des Fernsehens nicht nur im Sport den Spitzenplatz ein, sondern wird von den Zuschauern sogar Nichtsportsendungen vorgezogen. Das Fernsehen profitiert vom „Zugpferd“ Fußball, das hohe Einschaltquoten sichert und der Fußball wiederum ist finanziell abhängig vom Fernsehen und der Berichterstattung über Fußball. Für die Spieler entstehen daraus natürlich Konsequenzen. Zum ersten sind die Spieler gezwungen, in der Öffentlichkeit zu stehen, da ihr Gehalt indirekt von der Berichterstattung über sie abhängt. Zum zweiten steht durch die Omnipräsenz nicht nur ihre sportliche Leistung, sondern auch ihr Privatleben im Fokus der Öffentlichkeit und wird bewertet. Dies kann neben dem verständlichen Druck auf die Spieler auch sportliche Konsequenzen haben, wenn als negativ empfundenen privates Verhalten vom Trainer oder anderen Vereinsverantwortlichen mit negativen Folgen (Nichteinsatz, Kündigung etc.) bestraft wird.

Für den Torhüter spielt der starke Druck der Medien eine große Rolle: Als letzter Mann ist er derjenige, dessen Aufgabe es ist, Tore zu verhindern. Dies wird von den Medien

⁸⁴ Albustin, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011. S. 8

und dem fußballphilen Umfeld als Bewertungsgrundlage genommen und bedeutet für den Torhüter, dass seine Glanzdaten in Vergessenheit geraten, sobald er einen Fehler macht, der mit einem Tor bestraft wird. Seine Fehler können spielentscheidend sein und er bekommt, im Gegensatz zu seinen Mitspielern, keine Gelegenheit, den Fehler auszubügeln, da das Gegentor gefallen ist und der Torwart in den seltensten Fällen selbst ein Tor erzielt. Neben seiner namensgebenden Aufgabe, dem Torhüten, hat der Torhüter eine weitere Aufgabe. Seit die FIFA 1992 die Rückpassregel geändert hat, ist es dem Torwart in weniger Situationen erlaubt, seine Hände im eigenen Strafraum zu benutzen. Daher ist er gezwungen, seine Ballfertigkeit mit den Füßen qualitativ der seiner Mitspieler anzupassen und vom reinen Torhüter zum Mitspieler werden. Als Torspieler erwartet seine Mannschaft von ihm, dass er das Spiel während der gesamten Spielzeit im Blick hat, konzentriert ist und ihnen, dem Verlauf des Spiels entsprechend taktische Anweisungen und Hinweise gibt, da er als einziger seiner Mannschaft in der Lage ist, das Spielfeld komplett einzusehen.

Die Rolle, die der Torhüter einzunehmen hat, setzt ihn unter Druck und beansprucht ihn stark. Einer dieser Beanspruchungsfaktoren ist der Widerspruch zwischen seiner Zielsetzung und der der Mannschaft. Der Torhüter möchte im Spiel immer ohne Gegentor bleiben. Das ist sein persönliches Ziel. Das Ziel der Mannschaft wiederum lautet, das Spiel zu gewinnen. Dabei ist das Zu-Null-Spielen nicht oberste Priorität. So kann es sein, dass die Mannschaft mit einem Endspielstand von 4:2 gewonnen hat und damit das Mannschaftsziel erfüllt wurde. Der Torhüter jedoch hat zwei Gegentreffer erhalten und könnte unzufrieden sein, weil seine individuelle Zielsetzung, kein Gegentor, nicht erfüllt wurde.

In diesem Zusammenhang ist nochmals zu erwähnen, dass *„Sportausübung (...) in erster Linie körperliche, jedoch in nicht geringem Maße auch geistige und seelische Leistungen [zu] vollbringen [heißt].“*⁸⁵. Der Torhüter muss den Widerspruch zwischen den Zielsetzungen überwinden und durch diese seelische und geistige Leistung seine körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und Leistungseinbuße verhindern. Hierzu ist von ihm die Fähigkeit zur Anwendung von Ambiguitätstoleranz stark gefordert, stärker

⁸⁵ Wittmann, Franz: Nerven, Nerven. Die seelische Betreuung im Sport. Bartels & Wernitz KG. Berlin 65/München 8. 1967. S.9

als von seinen Mitspielern. Er muss seine Einstellung dahingehend verändern, dass er weiß, dass dieser Konflikt gelöst werden muss und er das Erreichen des Mannschaftsziels als positives Erlebnis aufnehmen soll, anstatt das Nichterreichen seines Individualziels als negativ zu bewerten.⁸⁶

Mentale Stärke ist für die Position des Torhüters von immenser Bedeutung. Er benötigt ein ausgewogenes Selbstvertrauen. Dieses muss unabhängig von seiner Leistung und etwaigen Fehlern sein, damit es stabil ist. Zu geringes oder zu stark ausgeprägtes Selbstvertrauen führt zu negativen Gefühlen und Falscheinschätzung der eigenen Leistung in die eine oder andere Richtung und damit zu Leistungseinbußen. Die richtige Menge an Selbstvertrauen ermöglicht es dem Torhüter, schwierige Situationen im Spiel als Herausforderung und nicht als Bedrohung zu sehen und so die Ausschüttung des Disstresshormons Cortisol zu verhindern, das zu starken Leistungseinbußen führen kann.

Ein weiterer Beanspruchungsfaktor für den Torhüter sind seine partiell nicht ausreichenden Möglichkeiten, während des Spiels Adrenalin abzubauen. Während seine Mitspieler sich durch Bewegung im Spiel in einen Erregungszustand versetzen, der die Hormone Adrenalin und Noradrenalin abbaut und damit ihr Leitungspotenzial abrufen können, hat der Torhüter nicht immer die Möglichkeit „sofort ins Spiel zu kommen“. Der erste Schuss aufs Tor kann durchaus erst nach 20 oder 30 Minuten erfolgen. So muss der Torhüter mit psychologischen Techniken denselben Erregungszustand wie seine Mitspieler durch Bewegung aufbauen, um ebenfalls sein Leistungspotenzial abrufen zu können. Somit ist der Druck auf ihn während des Spiels höher als bei seinen Mitspielern auf den Feldpositionen.

Die oben erwähnte Konzentration über 90 Minuten während eines Spiels bedeutet für den Torhüter, dass er instinktiv reagieren muss auf die einlaufenden Reize, die er aus dem Angriff der gegnerischen Mannschaft ziehen kann. Er muss die passende Reaktion bringen, einen Sprung in die entsprechende Richtung oder ein Herauslaufen, ohne darüber nachzudenken. Diese automatischen Bewegungsabläufe sind bei ihm noch entscheidender als bei seinen Mitspielern, da seine Fehler stärker bestraft werden

⁸⁶ vgl.: Baumann (2011) S.19

können als ein eventueller Ballverlust oder eine nicht genutzte Torchance. Daher ist auch der Wille, die Auseinandersetzung einer Person mit ihrer handelnden Umwelt⁸⁷, für den Torwart von starker Bedeutung. Er muss seine Einstellung gegenüber Hindernissen, die in Konfliktsituationen für ihn entstehen, überdenken, sodass sie für ihn nicht als unlösbare Probleme gesehen werden. Er ist sich seiner Bedeutung aufgrund seiner Position bewusst, darf diesen Druck jedoch nicht auf sein Handeln wirken lassen, sondern muss die Hindernisse überwinden, indem er sie als Herausforderung sieht.

Eine weitere Beanspruchung für den Torhüter ist das Umfeld. Dazu zählt zum Beispiel die Atmosphäre im Wettkampf. Generell ist diese Atmosphäre; die große Anzahl an Zuschauern im Profifußball, die Erwartungshaltung der Fans, die negativen Äußerungen der Zuschauer; für jeden Spieler auf dem Feld eine Beanspruchung. Für den Torhüter jedoch ist der Druck oftmals größer, als für seine Mitspieler. Er hat im Gegensatz zu seinen Mitspielern nicht die Möglichkeit, sich einen Moment Ruhe zu gönnen, um sich zu sammeln. Aufgrund seiner Position als „Torspieler“ wird von ihm erwartet, 90 Minuten konzentriert zu sein, um die Mannschaft von seiner Position aus coachen zu können und um den Abbau von Adrenalin zu ermöglichen. Des Weiteren ist die Konsequenz eines Fehlers für ihn erheblich größer als für seine Mitspieler. Beim Fehler der Defensive ist in letzter Instanz dennoch der Torhüter für das Verhindern der Tore zuständig und somit wird auch ihm der Fehler angelastet. Vergibt die Offensive Torchancen, so gibt es dafür im Spiel häufiger die Möglichkeit, diesen Fehler wieder auszugleichen. Diese Möglichkeit besitzt der Torhüter auf seiner Position nicht und mit der möglichen Spielentscheidung durch seine Fehler, ist für ihn der Druck durch die Atmosphäre höher als für seine Mitspieler.

Im literarischen Teil ließ sich feststellen, dass der Torhüter innerhalb der Mannschaft durchaus unter einem besonderen Druck steht. Faktoren dieser besonderen Beanspruchung, die ihn aufgrund seiner Position belasten, wurden aufgezeigt. Die Einzigartigkeit seiner Position macht sie auch zur meistbelastetsten innerhalb der Mannschaft. Diese psychischen Beanspruchungen muss der Torhüter überwinden, um die von ihm erwarteten Leistungen erbringen zu können.

⁸⁷ vgl.: Allmer, Henning: Willenstraining im Fußball. 1. Sportlicher Erfolg: Reine Willenssache. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995. S.39

6 Methodik der Interviews

Im Rahmen des Versuchs, die forschungsleitende Frage „Steht der Torhüter innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser Druck ausgelöst?“ zu beantworten, werden Experteninterviews angewandt. Experteninterviews sind spezielle Formen des Leitfadeninterviews. Diese wiederum gehören zum Gebiet der qualitativen Sozialforschung. Die qualitative Sozialforschung sieht die Meinungen und Aussagen des Befragten als wichtig an und versucht nicht, mit vorformulierten Theorien und standardisierten Fragemöglichkeiten, den zu Befragenden in seiner Auswahlmöglichkeit einzuschränken. Die Subjektivität des Befragten ist von großer Bedeutung, da in der qualitativen Sozialforschung gilt: *„Denn dabei wird deutlich, daß es hier keine Realität per se und deshalb keine Objektivität im naturwissenschaftlichen Sinne gibt.“*⁸⁸.

Daher arbeitet die qualitative Sozialforschung nicht mit vorgefertigten Umfragebögen und Interviews mit exakt vorgegebenen Fragen sondern mit Leitfadeninterviews. Die Art von Interviews arbeitet nach einem gewissen Leitfaden, die Themen der Fragen sind dem Interviewer bekannt, allerdings gibt es keine festgelegte Reihenfolge und keine genaue Fragestellung. Das Interview gleicht dadurch eher einem Gespräch und ermöglicht es so dem Befragten, die Länge seiner Antwort zu bestimmen und Themen anzuschneiden, die die Frage selbst nicht beinhaltet. Die Offenheit dieser Interviewart gibt den Befragten die Möglichkeit, ihre subjektive Sicht der Dinge und ihre Beurteilung abzugeben, ohne bereits vorgefertigt denken zu müssen. Diese Offenheit kann zu Erkenntnissen führen, die dem Forscher in der Vorbereitung der Interviews nicht in den Sinn gekommen wären und bei der Anwendung von standardisierten Interviews daher verloren gegangen wären. Durch das Vermeiden der Prädetermination des Fragestellers wird es vermieden, dass der Interviewte die Konzepte oder Theorien des Forschenden als Struktur und Einordnung annimmt und nur seine Erfahrung in Zusammenhang mit diesen Komponenten nennt.

Eine spezielle Form dieser Leitfadeninterviews ist, wie bereits erwähnt, das Experteninterview. Die Besonderheit bei dieser Variante des Leitfadeninterviews ist die Tatsache,

⁸⁸ vgl.: <http://userpage.fu-berlin.de/chlor/methode.html>, besucht am 15.06.2012 um 16:44 Uhr

dass die Interviewten nicht als „*ganze Person*“⁸⁹ im Interesse des Befragers stehen, sondern lediglich ihr Expertenwissen auf einem bestimmten Gebiet.

Diese Art der Interviewführung bietet sowohl Vor- als auch Nachteile. Da das Interview einem normalen Alltagsgespräch gleicht, ist die Motivation des Befragten zur Teilnahme und zu längeren, ausführlichen Antworten größer, da er sich nicht in einer gestellten Situation fühlt. Da der Befragte den Fokus des Interviews selbst bestimmt, erhält man durch seine subjektive Sicht eher vollständige Angaben, als wenn man vorgefertigte Antworten zur Auswahl stellt, bei denen sich der Befragte lediglich für das am Nächsteliegendste entscheiden kann und nicht für die aus seiner Sicht richtige Antwort. Wie bereits erwähnt, ermöglicht diese Art des Interviews, Sachverhalte aufzudecken, die in den Vorbereitungen des Interviews keine Rolle gespielt haben. Des Weiteren hat der Interviewer durch die Offenheit des Interviews die Möglichkeit, Sachverhalte, die ihm unverständlich erscheinen, zu hinterfragen und aufzuklären.⁹⁰

Durch die Offenheit des Interviews sind Erfolgsabhängigkeit und Qualität der Interviews stark von der Person des Interviewers, seiner Art der Interviewführung und seiner Vorbereitung zum Expertenthema abhängig. Auch die Vorbereitung und Durchführung ist zeitaufwändiger als die der standardisierten Interviews. Es müssen Einzeltermine gemacht werden, die Auswahl der Experten muss aufgrund ihrer Biografie geschehen und die Interviewauswertung ist langwieriger als bei standardisierten Interviews. Durch die Aufnahme mit Tonbandgeräten oder Videobandgeräten ist die Transkription der Aussagen langwieriger als bei der Kontrolle vorgefertigter Standardfragebögen. Hinzu kommt, dass sich aus Experteninterviews keine Mengenangaben ableiten lassen können. Die subjektiven Aussagen der Befragten geben stellvertretend für den Expertenteil Auskunft über die Erfahrungen und Ansichten eben jener Experten zu dem Thema, mit dem sich der Interviewer beschäftigt.

Die Fragen des Interviews sind nicht einfach vorformuliert und immer in der gleichen Reihenfolge abfragbar, sondern sind flexibel und sollen einer Unterhaltung ähnlich gestellt werden. So sind auch Inhalt und Anzahl der Fragen innerhalb der verschiedenen

⁸⁹ [http://www.univie.ac.at/igl.geschichte/kaller-dietrich/WS%2006-](http://www.univie.ac.at/igl.geschichte/kaller-dietrich/WS%2006-07/MEXEX_06/061102Durchf%FChrung%20von%20Interviews.pdf)

[07/MEXEX_06/061102Durchf%FChrung%20von%20Interviews.pdf](http://www.univie.ac.at/igl.geschichte/kaller-dietrich/WS%2006-07/MEXEX_06/061102Durchf%FChrung%20von%20Interviews.pdf), besucht am 29.06.2012 um 17:51 Uhr

⁹⁰ vgl.: http://imihome.imi.uni-karlsruhe.de/nqualitatives_interview_b.html, besucht am 28. 06.2012 um 16:34 Uhr

Interviews variabel. Der Befragte bestimmt den Standpunkt und so kann der Befragte im ersten Interview auf eine Frage gänzlich anders antworten als der nächste. Eventuelle Nachfragen des Interviewers bei einigen Antworten können als mögliche Schwerpunkte in die nächste Befragung übernommen werden. So können die Fragestellungen und das Führen der Interviews an die Erfahrungen des Interviewers während der vorhergehenden Interviews angeglichen werden.

Bei der hier durchgeführten Befragung handelt es sich um Experteninterviews. Die Wahl auf diese Art der Interviewführung fiel, weil das Thema „Psychologische Belastung des Fußballtorhüters“ ein sehr spezielles ist, zu dem vermutlich viele Leute eine Meinung haben, allerdings nur die direkt Beteiligten eine für die Arbeit relevante Aussage machen können. So wurde die Zielgruppe der Befragten auf Torhüter festgelegt. Um die Frage auch aus anderem Blickwinkel mit Expertenmeinung beleuchten zu können, wurden der Gruppe der zu befragenden Experten Torwarttrainer, Feldspieler, Trainer und Sportpsychologen hinzugefügt.

Torwarttrainer sind zumeist ehemalige Torhüter, haben aber als Ausbilder nun einen anderen Blick auf das Torwartspiel an sich. Feldspieler können einen Einblick geben auf die Erwartungen und Wahrnehmungen der Mannschaft. Der Trainer kann das gesamte Mannschaftsgefüge überblicken und daher den Druck auf die einzelnen Spielpositionen aus seiner Sicht einschätzen. Sportpsychologen können die psychologische Beanspruchung der Torhüter einschätzen.

Nach der Festlegung der Expertengruppen mussten diese noch mit konkreten Personen besetzt werden. Bei der Anzahl der zu Befragenden wurde die Gruppe der Torhüter als die wichtigste erachtet und daher mit den meisten Interviewpartnern bestückt. Hierbei wurden Torhüter verschiedener Ligenzugehörigkeit (1. Bundesliga, 2. Bundesliga, Regionalliga, A-Jugend-Bundesliga, 2. Frauen-Bundesliga) angeschrieben. Da sich die psychologische Beanspruchung auf den Bereich der Fußballer bezieht, die im stärkeren Fokus der Medien stehen, habe ich mich bei der Suche nach entsprechenden Gesprächspartnern auf Spieler der ersten vier Ligen beschränkt, da diese stark im Medieninteresse stehen und zumeist als Berufsfußballer ihren Lebensunterhalt als Torhüter verdienen.

Bei der Auswahl von Torwarttrainern, Trainern, Feldspielern und Sportpsychologen wurde nicht auf eine bestimmte Zugehörigkeit geachtet.

Nach der ersten Kontaktaufnahme wurden Termine mit den Gesprächspartnern vereinbart. Die meisten der Gespräche wurden per Telefon geführt. Selbstverständlich wurden alle Gespräche digital aufgezeichnet und befinden sich transkribiert im Anhang. Allerdings wurden nur für die Arbeit relevante Daten transkribiert.

Die Fragen für die Befragung ergaben sich aus den vorangegangenen Kapiteln und befinden sich jeweils in den transkribierten Interviews. Bei der Erstellung der Fragen und der Reihenfolge der Stellung dieser Fragen wurde darauf geachtet, den Halo-Effekt zu vermeiden. Hierbei handelt es sich um das Phänomen, dass die bei der Beantwortung einer Frage entstehenden Gefühle, seien sie positiv oder negativ, sich auf die nachfolgende Frage „überlagern“ und damit die eigentliche Antwort verfälschen.

Bei der Transkription der Interviews wurden Zwischenworte (ja, ähm etc.) nicht mit in die Aussagen aufgenommen. Stark umgangssprachliche Ausdrücke wurden ebenfalls verändert, da es um die eigentliche Aussage des Interviewten geht.

Um einer Beeinflussung vorzubeugen, werden die Befragten in der Arbeit anonymisiert wiedergegeben, sodass sich der Leser an der Aussage orientiert und nicht an der Person, die diese Aussage getroffen hat. Die Befragten werden bezüglich ihrer Ligenzugehörigkeit beziehungsweise ihrer für die Arbeit relevanten Tätigkeiten dargestellt, um aufzuzeigen, warum sie als Experten in die Befragung einbezogen wurden.

In der Auswertung werden Zitate aus den Interviews als Belege für die gewonnenen Erkenntnisse in den Text eingefügt. Sollten mehrere Personen sich zum selben Thema geäußert haben, so wird dies angemerkt, jedoch nicht mit der entsprechenden Anzahl von Zitaten, sondern lediglich exemplarisch gestützt.

Des Weiteren wurden den Befragten der Einfachheit halber für das Zitieren Kürzel zugeordnet, die sich in einer Liste zu Beginn des nächsten Kapitels befindet. Dies dient zur besseren Übersicht und befindet sich daher direkt im Kapitel und nicht im Anhang.

7 Auswertung der Interviews

Insgesamt 14 Experten wurden zum Thema der Arbeit befragt. Um die Relevanz der Befragten im Sinne ihrer Experteneigenschaft, des Bezugs zum Thema Torhüter, zu bestätigen, wird in der Tabelle dem anonymisierten Namen des Experten seine Ligenzugehörigkeit beziehungsweise sein Beruf oder seine Position zugeordnet.

1.	Torwarttrainer 1	Kreisklasse
2.	Torwarttrainer 2	Regionalliga West
3.	Torwarttrainer 3	Regionalliga Nord-Ost/ 2. Frauen-Bundesliga Nord
4.	Trainer	2. Frauen-Bundesliga Nord
5.	Sportpsychologe	Diplom-Psychologe, Promotion in Sportwissenschaft
6.	Feldspieler	Regionalliga Nord
7.	Feldspielerin	2. Frauen-Bundesliga Nord
8.	Torhüterin	2. Frauen-Bundesliga Nord
9.	Torhüter 1	Regionalliga Nordost
10.	Torhüter 2	2. Bundesliga
11.	Torhüter 3	Regionalliga Nord
12.	Torhüter 4	Regionalliga Nordost
13.	Torhüter 5	2. Bundesliga
14.	Torhüter 6	Regionalliga West

Tabelle 1

Angegeben wird jeweils die derzeitige Spielklasse oder das derzeitige Betätigungsfeld, ein Großteil der Spieler hat bereits höherklassig gespielt.

Die besondere Stellung des Torhüters aufgrund seiner Position wurde im Literaturteil angesprochen. Auch die Befragten sehen in der Position des Torhüters Besonderheiten. Dabei ist es unabhängig, ob sie zu der Gruppe der Torhüter/Torwarttrainer gehören und damit diese Rolle ausfüllen oder ausgefüllt haben oder nicht. Die Position wird jedoch nicht nur als eine spezielle wahrgenommen, sondern auch als wichtig bewertet: *„Der Torwart ist auf jeden Fall eine Schlüsselposition. Auch eine Führungsposition. Eine der wichtigsten Säulen einer Mannschaft.“* (Torhüter 1). Das Wahrnehmen des Torhüters als Schlüsselposition, als denjenigen, dessen Fehler oder Glanztaten spielentscheidend sein können, wird teilweise sogar noch gesteigert: *„Der Torwart ist heute die wichtigste Position im Team.“* (Torwarttrainer 3). Die Begründung für diese Einschätzung ist, *„(...) dass der Torwart viel intensiver ausgebildet wird. Der Torwart muss nicht nur Bälle halten, muss nicht nur den Strafraum beherrschen, sondern er muss auch dirigieren, er ist Feldspieler, Spielertechniken erlernen, schießen können. Es ist sehr vielfältig geworden, die Ausbildung ist intensiv geworden und ein Torhüter ist heutzutage noch zusätzlich ein kompletter Fußballer.“* (Torwarttrainer 3). Die Position des Torhüters ist die Wichtigste, weil sie zusätzlich zur eigentlichen Funktion des Torhütens all das umfasst, was ein Feldspieler im Bereich des Spielerischen an Können aufweisen muss. Dies wird nicht nur von den Torhütern und Torwarttrainern so gesehen, sondern auch von den Feldspielern erkannt: *„Ein Torwart muss eigentlich alles sein, zum Teil auch Feldspieler, aber auch die Stärken des Torspezifischen haben.“* (Feldspielerin).

Nicht nur die spielerischen Aspekte der Position des Torhüters wurden für wichtig befunden, auch die eigentliche Position an sich, im Tor am jeweiligen Ende des Feldes, fand Beachtung. Die Tatsache, dass der Torhüter von seiner Position aus das gesamte Spielfeld, den Innenraum und das Stadion übersehen kann, wurde ebenfalls wahrgenommen. Damit hat er die meisten der handelnden Personen in der Sportstätte im Blick: Spieler, Gegenspieler, Schiedsrichter, Trainer, Zuschauer und Verantwortliche. Damit ist er im Vorteil, denn die Spieler konzentrieren sich meist auf einen bestimmten Bereich des Spielfeldes und können aufgrund ihres Standortes, der sich auf dem Feld befindet, nicht alles überblicken. *„Der Torhüter hat das gesamte Spielfeld im Blick. Er sieht alles und er kann dementsprechend eingreifen. Torhüter ist wie beim Führerschein: vorausschauend fahren.“* (Torwarttrainer 1).

Diese Spielübersicht und damit die Möglichkeit, das Spielgeschehen zu überblicken und die Mannschaft zu lenken, soll der Torwart nutzen. Dies wird von ihm erwartet: *„Er*

soll von hinten coachen und sagen, was er sieht und was er nicht sieht, helfen, dirigieren. Wenn man da nervös wird oder Angst hat, dann projiziert er das auf die Feldspieler und desto nervöser werden wir dann auch, schon ein sehr großer Rückhalt der Mannschaft.“ (Feldspielerin). Das Coachen von seiner Position aus ist kein Zusatz, sondern wird von der Mannschaft erwartet. Auch die Konzentration während des Spiels wird für seine Position vorausgesetzt: *„Dass er hellwach ist und mitspielt, wenn es brenzlig wird und immer da ist, wenn wir ihn brauchen. Er sollte nicht nur halten können, sondern auch Präsenz zeigen auf dem Spielfeld und wenn es mal nicht gut läuft, jemand sein, an dem man sich hochziehen kann.“* (Feldspieler). Das Halten des Balles ist eine Grundvoraussetzung, das Coachen, die permanente Konzentration und die Präsenz ebenfalls. Des Weiteren wird von den Feldspielern verlangt, dass der Torhüter auch mental für die Mitspieler da ist, dass er sie aufrichtet und motiviert. Diese Anforderungen, die an den Torhüter gestellt werden, stellen eine starke Belastung da. *„Ich denke schon, dass die Spieler wissen, dass diese [Position] eine sehr wichtige ist und eine spielentscheidende sein kann. Ich weiß aber nicht, ob alle wissen, was für ein mentaler Druck auf der Position lastet, ich denke eher nicht.“* (Torhüterin).

Eine weitere Belastung ist die Bewertung: *„Das Negativste finde ich, dass du als Torwart nur an deinen Fehlern gemessen wirst.“* (Torhüter 5). Trotz der vielfältigen Aufgaben, die zu lösen vom Torhüter erwartet wird- wie oben bereits erwähnt das Toreverhindern, das Coaching durch die bessere Spielübersicht, die dauerhafte Konzentration, das Ausstrahlen von Selbstbewusstsein zum Beruhigen der Mannschaft und die Motivation für die Mitspieler in schlechten Phasen des Spiels- wird der Torhüter lediglich daran gemessen, ob ein Ball im Tor ist oder nicht. Dabei zählt nicht, ob dieser Fehler vom Torhüter verschuldet wurde, denn ein Gegentor gilt als Fehler, da die Aufgabe des Torhüters ist, Tore zu vermeiden. *„Was oftmals vergessen wird, ist, dass bevor der Ball zu mir kommt, ob ich da jetzt einen Fehler mache oder nicht, wurden vorher schon genug andere Fehler gemacht.“* (Torhüter 6). Somit werden Fehler der Mannschaft in letzter Instanz dem Torhüter angelastet und seine Arbeit dadurch bewertet.

Das Wahrnehmen der Torhüterposition als eine Einzelposition in einer Mannschaftssportart findet nur in der Expertengruppe der Torhüter statt. Die Torhüter selbst sehen sich als *„Einzelsportler“* (Torhüter 2) oder *„Einzelkämpfer“* (Torhüter 1). Begründungen dafür werden in der Einzelposition gesehen, aber auch im Training: *„Man ist als Torhüter schon Einzelkämpfer. Man steht auf dem Platz alleine im Tor, man trainiert über-*

wiegend gesondert, alleine mit dem Torwarttrainer oder mit dem anderen Torwart, seinem Kollegen.“ (Torhüter 4).

Auch im eigentlichen Moment des Fehlers, dem Gegentor, wird die Einzelposition und Abgrenzung von der Mannschaft wahrgenommen: *„Das ist sehr belastend, ich hatte auch schon Situationen, bei denen wäre ich am liebsten im Boden versunken. Es ist ein peinliches Gefühl und du denkst, du bist alleine in dem Moment daran schuld. Es ist auch so, wenn du ein Gegentor bekommst, drehen sich deine Mitspieler von dir weg, die müssen ja den Anstoß machen. Das ist psychologisch sehr negativ, weil der Ball kommt zu dir, alle gucken auf dich, dann geht er rein und alle drehen sich weg. Die schenken dir quasi keine Aufmerksamkeit mehr.“ (Torhüter 6).*

Diese psychische Belastung und der Druck durch die hohen Erwartungen an seine Spielerposition fordern vom Torhüter mentale Stärke. Alle 14 Experten sahen einen starken Zusammenhang zwischen der Position des Torhüters und der mentalen Stärke: *„Die Position lebt von mentaler Stärke, wie (...) kaum eine andere, weil, schau dir alle Ballsportarten an, egal wo, da ist im (...) [Tor] immer der größte Druck (...). Die Eishockeytorhüter und Handballtorhüter, die haben ja viel mehr Möglichkeiten, irgendwas wieder zu korrigieren. Das hat der Fußballtorwart in der Regel nicht.“ (Torwarttrainer 2).*

Aus psychologischer Sicht gehören zur mentalen Stärke *„(...) Emotionsregulation, er muss ruck zuck sich hoch und auch runter regulieren können, also das aktivieren können, wenn man so will. Er muss Ereignisse schnell verarbeiten, wenn er einen rein gelassen hat, darf er nicht wie gelähmt sein, sondern muss trotzdem weiter voll konzentriert spielen. Man könnte auch (...) Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsvermögen dazu zählen (...)“ (Sportpsychologe).*

Dass Torhüter diese mentale Stärke trainieren müssen, ist der Expertengruppe der Torhüter bewusst. Manche konnten bereits Erfahrungen mit Mentaltrainern machen, während andere den Einsatz von Mentaltrainern zwar als wichtig empfinden, jedoch selbst noch keinen aufgesucht haben. Dennoch scheint der Inhalt dieses Mentaltrainings für Torhüter, gemessen an den eigenen Erfahrungen mit der mentalen Stärke, die für die Position vonnöten ist, bereits festzustehen: *„Wie man mit manchen Situationen umzugehen hat. Eben mit (...) Druck und auch mit der Angst. Manchmal hat man*

Angst davor, Fehler zu machen. Und wie gehe ich damit um, wenn ich einen Fehler gemacht habe, in dem Moment. Ich kann es nicht mehr verhindern, es ist keiner mehr da, der für mich verhindern kann, sondern der Ball ist im Tor und das Spiel muss ja im Endeffekt weitergehen und man muss wieder Spannung aufbauen.“ (Torhüterin).

Von den Experten, die selbst keine Torhüter sind, wird die mentale Stärke für die Position des Torhüters sogar als wichtiger eingestuft als für die Feldspieler. Begründet wird dies durch die ruhigen Phasen im Spiel, die dem Torhüter eine starke Konzentrationsfähigkeit abverlangen und ihm während des Spiels keine Pausen lassen: *„Als Spieler kannst du dich auch mal kurz rausnehmen. Beste Möglichkeit, du bist linker Mittelfeldspieler, das Spiel geht gerade über rechts und du wenn du mal kurz eine Auszeit brauchst, dann schnaufst du kurz durch und auch mental kannst du kurz runterfahren. Als Torwart, da du ja in der Mitte des Spielfeldes stehst, zwar ganz hinten, trotzdem in der Mitte, musst du immer damit rechnen, dass jede Sekunde was passiert.“* (Feldspielerin).

Dass die mentale Stärke ein großes Thema für die Position des Torhüters zu sein scheint, wird auch von Torwarttrainer 3 so gesehen, der darauf hinweist: *„Das gehört mit zu den Themen der Ausbildung heutzutage, wo man schon im Jugendbereich anfängt, Torhüter (...) mental auf die späteren Anforderungen des Fußballlebens vorzubereiten.“* Die psychologische Belastung der Position wird also durchaus wahrgenommen und daher werden Gegenmaßnahmen zum Nichtaushalten des Drucks bereits in der Ausbildung durchgeführt.

Ein weiterer Aspekt der Belastung, die speziell den Torhüter während des Spiels betrifft, wird mehrfach genannt: die Fans. Durch die Lage seines „Arbeitsbereiches“ an den jeweiligen Enden des Spielfeldes ist der Torhüter am nächsten an den Fans. Da er sich aus diesem Bereich nicht oder nur selten wegbewegt, ist er dauerhaft dem Druck durch die Fans ausgesetzt: *„Gerade auch, was Fans angeht (...), weil du ja eher den Kontakt zu den Fans hast, da du an einer Position oder in einem bestimmten Bereich agierst und wenn du dann die gegnerischen Fans im Rücken hast und damit immer den Druck (...)“* (Torhüter 3).

Der Druck während des Spiels wirkt sich auf den Torhüter besonders stark aus, weil er nicht ab dem Anpfiff die Möglichkeit hat, einen Spielrhythmus aufzubauen. *„Die können*

laufen, die können sich bewegen und du als Torhüter bist immer darauf angewiesen, dass irgendwelche Aktionen auf dich zukommen.“ (Torhüter 4). Torhüter müssen permanent das Spiel beobachten und hochkonzentriert sein, damit sie im Falle eines gegnerischen Angriffs eingreifen können. Während jedoch die Feldspieler aktiv in das Spielgeschehen eingreifen können und damit den Fortgang des Spiels bestimmen können, kann der Torwart nur auf die Situation, die sich auf ihn zubewegt, reagieren.

Um diese Spannung im Spiel aufrecht zu halten, gibt es verschiedene Möglichkeiten: *„Ich sehe das auch so, man darf nicht die komplette Zeit den Ball im Blick haben, aber man muss ein Gespür dafür entwickeln, nicht, wenn's brenzlig wird, aber wann man einfach seinen Fokus auf das Spiel, nicht nur auf den Ball, sondern auf das Spiel, auf die Spieler, die Gegenspieler, auf die möglichen Laufwege, die passieren könnten, richten muss, das hält dich wach. Mit Kommandos, das Coaching, kannst du natürlich auch wach bleiben, ich mache das gerne beim Kommandogeben, da bist du automatisch im Spiel, dadurch musst du wachbleiben, da kannst du ja nicht irgendwelchen Blödsinn erzählen, du musst natürlich aus deiner Perspektive den Verteidigern helfen, das hält dich dann wach.“ (Torhüter 5). Nicht nur der Wechsel des Beobachtungsgegenstandes (Ball, Gegenspieler, Laufwege etc.) wird empfohlen, auch der Wechsel im Spannungsaufbau: *„Ich glaube nicht, dass du diesen Dauerdruck über 90 Minuten fühlen solltest. Man sollte den auch immer punktuell aufbauen“ (Torwarttrainer 2). Diese Methode wird auch von der Expertengruppe der Torhüter im Spiel angewendet: „Ich handhabe das so: Sobald er in die Nähe unserer eigenen Hälfte kommt, wird die Spannung langsam hochgefahren. Wenn er dann wirklich am Sechzehner ist, dann lass ich überhaupt nichts mehr an mich ran, irgendwelche Zuschauer oder so. Wenn er dann irgendwo an der anderen Eckfahne im Aus ist, dass man dann schon mal kurz abschaltet, mal woanders hinguckt, das tut dem Kopf auch mal nicht schlecht. Wie sagt man, Herz und Kopf verbrauchen die meiste Energie, deswegen finde ich, dass man seine Energie aufteilen sollte“ (Torhüter 1). Dieses Abschalten, das Schaffen von kurzen Ruhephasen in der eigenen Konzentration, bei Spielgeschehen im gegnerischen Strafraum oder bei Bällen im Aus ermöglicht dem Torwart, den Druck während des Spiels zu minimieren.**

Diese Entlastungsmöglichkeiten haben jedoch nur die Experten aus der Gruppe der Torhüter und Torwarttrainer aufgezählt, die andere Gruppe erkennt an, dass die Dauerkonzentration während eines Spiels, auch in den ruhigen Phasen, Druck auf den Torhüter ausübt, nennt jedoch keine Möglichkeiten, diesen Druck zu lockern.

Die Ansprüche des Umfelds an den Torhüter waren ein umfangreiches Thema während der Befragungen. Dass die Fehler entscheidend sind für die Wahrnehmung des Umfelds, wurde bereits erwähnt. Auch der schnelle Wechsel der Bewertung eines Torhüters wird wahrgenommen: *„Du musst halt wissen, dass du 88. Minuten alles richtig machen kannst und der Held im Stadion sein kannst und dann machst du in der 90. Minute einen Fehler und das Spiel wird dadurch verloren. Da sagt dir keiner mehr, du, pass auf, die 88. Minuten vorher, die waren absolute Weltklasse, sondern es sagt dir jeder, was hast du in der 90. Minute gemacht?“* (Torhüter 5). Somit steht der Fehler im Fokus und entscheidet, trotz einer guten Leistung im Spiel, über die Bewertung des Torhüters. Dass diese Bewertungen anhand von Fehlern beim Torhüter extremer sind als bei den Feldspielern, aufgrund des spielentscheidenden Charakters der Fehler, ist die Auffassung der Torhüterexpertengruppe: *„ (...) aber im Endeffekt glaube ich, dass man über einen Fehler, der dann auch noch spielentscheidend war, mehr spricht als über eine vergebene Chance.“* (Torhüterin). Interessanterweise nimmt die Gruppe der „Nichttorhüter“ diesen Umstand anders wahr: *„Wenn der Torwart mal einen Fehler macht, reißt ihm keiner den Kopf ab, aber wenn er einen richtig üblen Fehler macht, dann wird ihm das natürlich genauso gesagt, wie dem Stürmer oder dem Verteidiger.“* (Feldspieler). Auch aus Sicht des Trainers werden Fehler der Feldspieler und des Torhüters gleich gesehen: *„Natürlich, man kann dem Torhüter keine größere Fehlerbewertung geben als dem Feldspieler.“* Der spielentscheidende Charakter der Fehler und die sich für das gesamte Team daraus ergebenden Konsequenzen werden also innerhalb der Mannschaft nicht bewertet, während das Umfeld, so wird es von den Torhütern wahrgenommen, den Fehler dem Torhüter anlastet, obwohl diesem ja zumeist andere Fehler, Ballverluste o.ä. der Mannschaft vorausgegangen sind: *„Von daher ist das immer ein bisschen problematisch, ein einziger Fehler entscheidet oftmals, wie man bei den Fans akzeptiert wird oder beliebt ist oder nicht beliebt ist.“* (Torhüter 4)

Dieser Druck durch die Fans und das Umfeld, sich auszeichnen zu müssen, führt zu dem sogenannten Action Bias. Der Action Bias ist die Neigung, eine Handlung auch dann durchzuführen, wenn sie voraussichtlich sinnlos oder sogar schädigend sein kann. Im Falle des Torhüters ist es die Bewegung. *„Der Torwart sucht sich ja immer eine Ecke aus. Er springt sozusagen nach rechts oder nach links. Er hat aber auch eine relativ gute Chance, wenn er einfach mal stehen bleibt. Aber das machen Torhüter nicht, obwohl das statistisch gut gezeigt worden ist, dass man auch mal ruhig stehen kann. Ich muss mich nicht immer für eine Ecke entscheiden. Trotzdem machen Torhüter das. Das ist der sogenannte Action Bias, der dahinter liegt. Weil nämlich von*

außen erwartet wird, du musst schon irgendwas tun, nicht nur einfach dastehen. Da wird sich der Torhüter hinter her anhören müssen, im Zweifelsfall, du hast ja auch nur rum gestanden, du hast ja nichts gemacht. Obwohl es statistisch gesehen und rational clever wäre, auch mal stehen zu bleiben, von daher würde man hier schon den sozialen Einfluss erkennen können. Dass natürlich ein Torhüter Einsatz zeigen muss und da sein muss, wenn's drauf ankommt.“ (Sportpsychologe).

Der Torhüter bewegt sich also sichtbar im Tor, um den Anforderungen an seine Position gerecht zu werden. Es wird von ihm erwartet, dass er spektakuläre Aktionen bietet. Damit signalisiert er vollen Einsatz im Spiel und muss sich hinterher nicht vorwerfen lassen, nicht alles gegeben zu haben. Dass es auch anders geht, stellt Torwarttrainer 2 fest: *„Uli Stein hat damals zum Beispiel einen ganz guten Satz gesagt in einem Interview: „Die anderen fliegen immer so weit, ich steh dann schon.“ Und er sagte: „Die können halt alle einen Meter weiter springen als ich, aber ich halt die Bälle fest.“ Das waren so zwei Sätze, die ich gut fand, die drücken natürlich irgendwo eine Souveränität, Sachlichkeit und Gelassenheit aus, die fürs Torwartspiel unverzichtbar ist.“* Der Torhüter braucht keine spektakulären Paraden, um seine Arbeit zu tun. Mit dem nötigen Maß an Sachlichkeit kann er relativ unspektakulär eine gute Leistung erzielen und wird sich durch diese Leistung ebenso durchsetzen wie die Torhüter, die spektakuläre Paraden zeigen.

Zur eigentlichen Frage, ob der Torhüter insgesamt unter größerem Druck steht, als seine Mannschaftskollegen, waren die Antworten sehr unterschiedlich. Die Gruppe der „Nichttorhüter“ ist geschlossen der Meinung, der Druck sei für alle Spieler auf dem Feld gleich: *„Jeder hat seinen ganz persönlichen Druck im Spiel, Stürmer sollen Tore schießen, Torhüter sollen bestmöglich jeden Ball halten. Dementsprechend würde ich sagen, dass für alle der Druck gleich ist.“* (Feldspielerin). Die Gruppe der Torwarttrainer nimmt den Druck unterschiedlich wahr, Torwarttrainer 1 sieht ihn *„(...)genauso groß wie bei den Spielern.“* Torwarttrainer 2 dagegen stellt fest: *„(...) dass der Torhüter aufgrund der Spielposition definitiv den meisten Druck spüren wird“,* während Torwarttrainer 3 nur den Druck an sich als immens einschätzt, jedoch keine Aussage dazu gibt, ob es einen Unterschied zu den Feldspielern gibt.

Von den sieben Torhütern schätzen fünf den Druck größer ein als bei ihren Mitspielern. Die Begründung aller fünf Torhüter ist die Tatsache, dass die Fehler des Torhüters spielentscheidend sein können: *„Auf jeden Fall. Weil das der letzte Mann ist, der dar-*

über entscheidet, ob der Ball ins Tor geht oder nicht. Das ist der schmale Grat auf dem du dich bewegst, dass du wirklich der Arsch oder der Held bist.“ (Torhüter 3). Auch die Tatsache, dass nur sein Fehler im Endeffekt wahrgenommen wird und nicht die seiner Mitspieler, die zuvor passiert sind, wirkt sich laut der Expertengruppe der Torhüter auf den erhöhten Druck aus: *„Die Fehler passieren, die Fehler passieren (...) hängt er [der Torwart] sich an die Kette dran und macht auch einen Fehler, dann steht sein Fehler im Fokus und nicht der Fehler von den anderen.“* (Torhüter 6).

Der zweite Teil der forschungsleitenden Frage beinhaltete die Frage nach den Faktoren für den größeren Druck auf die Position des Torhüters. Die Expertengruppe der Torhüter zählt dazu unter anderem *„Die Angst davor, einen Fehler zu machen. Die spielentscheidende Situation zu haben. Die Konzentration erst mal. Ich finde es schwierig, die Konzentration zu halten, das ist ein Druckfaktor für mich.“* (Torhüterin). Neben den internen Faktoren, die sich mit der mentalen Stärke des Torhüters beschäftigen, werden auch externe Faktoren als druckaufbauend bewertet: *„Medien. Trainer. Mitspieler auch, die erwarten natürlich auch, dass man mal einen Ball hält. Medien insofern, weil nur einer [ein Spieler auf der Position des Torhüters] da ist.“* (Torhüter 1). Dass dieser Druck existiert, wird vom Großteil der Expertengruppe Torhüter und Torwarttrainer gesehen, was einen guten und erfolgreichen Torhüter ausmacht, erklärt Torwarttrainer 2: *„Das ist natürlich die große Kunst. Diese Geschichte, Thema Umfeld, ich sag mal Medien, Zuschauer, vereinsinterner Druck, all die Faktoren, die sollte dann ein guter Torhüter im Wettkampf ausblenden können.“* Den Druck, ausgelöst durch diverse Faktoren, extern wie intern, nimmt der Torhüter also wahr, muss diesen zum Spiel jedoch ausblenden, um seine Leistung zu erbringen.

Zwei der sieben befragten Torhüter sehen den Druck nicht als größer als bei ihren Mitspielern. Sie argumentieren damit, dass die Mitspieler sich auf ihren Positionen ebenfalls beweisen müssen. Torwart 1 sieht den Druck nicht als äußeren Einfluss an: *„Druck macht sich jeder selber (...)“*. Weiterhin erzählt Torhüter 1 eine Anekdote seines Busfahrers, um seine Theorie zu untermauern: *„Unser Busfahrer in Rostock hat damals in den Raum geworfen, dass er wahrscheinlich mehr Druck hat als die Spieler. Ein richtig lockerer Typ. Er hat das wahrscheinlich so gesehen, wenn er einen Unfall baut und die Spieler nicht rechtzeitig zum Spiel kommen, dass er Riesenanschiss kriegt. Jeder dachte, Busfahrer ist der lockerste Beruf der Welt und er empfindet das aber anders. Das ist auch ein Beleg dafür, dass sich jeder Druck selbst macht.“* Dass Druck nicht an eine bestimmte Position gebunden ist, sieht auch der Sportpsychologe

und wählt zufälligerweise das gleiche Beispiel, wie Torhüter 1: *„Ich kann auch Busfahrer sein und das Gefühl haben, unter Druck zu stehen.“*

Beide Torhüter, die die Frage nach dem größeren Druck des Torhüters im Vergleich zur Mannschaft verneint haben, sehen den Druck in ihrem Beruf und ihrer Position in Relationen: *„Irgendein Torhüter hat mal gesagt: Druck hat man erst, wenn du nicht weißt, wie du dein Kind ernähren kannst. Den Spruch fand ich ganz passend. Es ist immer noch so, dass man Spaß dran haben sollte, auch wenn's dein Beruf ist und dass man so auch am besten ist. Dass man bei der Sache ist und es gerne macht und nicht versucht, perfekt zu sein. Druck macht sich jeder selbst,“* (Torhüter 1).

Der Vergleich zwischen den Themen Druck im Profifußball und Druck im Arbeitsleben außerhalb des Fußballs wird auch von Torhüter 5 gezogen. Im Zusammenhang mit den Schwierigkeiten, die ein Torhüter hat, sich die ganze Spielzeit zu konzentrieren und das auch in ruhigen Phasen, gibt er zu bedenken: *„Ich finde, du hast zwar eine hohe Konzentration, aber das ist jetzt auch nur 90 Minuten lang. Ein Fließbandarbeiter, der muss 8, 9 Stunden komplett am Fließband stehen und muss seine eine Schraube auf die eine Mutter machen und das 8 Stunden lang.“*

Der Druck auf der Position des Torhüters wird also gesehen, doch unterschiedlich bewertet, sowohl von Personen, die diese Spielerposition innehaben oder innehatten, wie auch von denen, die dies nur von außerhalb einschätzen können.

8 Fazit

„Der Torwart hat eine besondere Stellung, da er mehr oder weniger verantwortlich ist für den Ausgang des Spieles insofern, dass er der letzte Mann ist und das letzte Eingreifen vor dem Erzielen des Tores hat und daher sehr großer Druck auf ihm lastet.“
(Torhüter 3)

Die forschungsleitende Frage dieser Arbeit lautet: „Steht der Torhüter innerhalb der Mannschaft unter einem besonderen Druck und durch welche Faktoren wird dieser Druck ausgelöst?“

Nach der Literaturoswertung wurde festgestellt, dass der Torhüter in der Theorie sehr wohl einem größeren Druck als seine Mitspieler ausgesetzt ist. Seine Spielposition ist die einzige ihrer Art auf dem Feld und beinhaltet ein vielfältiges Aufgabengebiet. Neben dem Verhindern von Gegentoren wird vom Torhüter erwartet, dass er seine Mannschaft leitet und dirigiert. Er muss sich über die volle Spielzeit konzentrieren, da er eben jene coachende Funktion hat, allerdings auch sofort reagieren können muss, sobald der Versuch der gegnerischen Mannschaft unternommen wird, ein Tor zu erzielen. Dies ist insofern schwierig für ihn, da es durchaus Phasen im Spiel gibt, in denen er keine Ballberührungen hat und daher wenig zu tun hat, weil das Spielgeschehen beispielsweise in der gegnerischen Hälfte stattfindet. Dieser Druck unterscheidet sich stark von dem seiner Mitspieler, da diese mit Anpfiff die Möglichkeit haben, einen Spielrhythmus aufzunehmen und die beiden Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin durch Bewegung abzubauen. Dem Torhüter stehen dafür nur mentale Mittel zur Verfügung, da er darauf angewiesen ist, auf das Spielgeschehen zu reagieren.

Wie bereits oben festgestellt, ist der Torwart auf seiner Position der einzige in seiner Mannschaft, sodass sein Fehler von niemandem mehr bereinigt werden kann. Seine Fehler führen zu Toren und diese Tore sind es, die ein Fußballspiel entscheiden. Fußball ist in der deutschen Gesellschaft ein stark beachteter Sport und wird über die Medien und über Stadionbesuche stark frequentiert von den Fans. Damit hat der Torhüter ein Umfeld von Millionen, die sein Spiel bewerten und dies zumeist aufgrund seiner Fehler tun, weil diese Fehler Spiele entscheiden. Vor diesem Hintergrund ist es für den Torhüter wichtig, allen Druck während des Spiels auszublenden, sich zu konzentrieren und Aufgaben, die auf ihn zukommen, nicht mit Angst zu betrachten oder gar als Bedrohung zu sehen, der er nicht gewachsen ist. Diese Herangehensweise würde zur Ausschüttung des Disstresshormons Cortisol führen, was Leistungseinbußen zur Folge

hätte. In diesem Zusammenhang ist die mentale Stärke ein sehr wichtiger Faktor für die Position des Torhüters.

Aus theoretischer Sicht, aufbauend auf der Literatur zum Thema, ließ sich feststellen, dass der Druck auf den Torhüter sehr wohl ein größerer ist als auf seine Mitspieler. Die genannten Faktoren bauen diesen Druck auf seine Spielposition auf.

Die Interviews mit den Experten zum Thema Torhüter (Torhüter, Torwarttrainer, Feldspieler, Trainer, Sportpsychologe) sollten dazu dienen, die theoretischen Erkenntnisse in der Praxis zu überprüfen. Daher wurden eben jene Erkenntnisse, die im Literaturteil gewonnen wurden, Grundlage bei der Gestaltung der Interviewfragen. Vieles, was in der Theorie festgestellt wurde, ließ sich auch durch die Experten aus der Praxis bestätigen. So wurde bestätigt, sowohl von der Expertengruppe der Torhüter und Torwarttrainer als der Gruppe der „Nichttorhüter“, dass das Aufgabenfeld des Torhüters sehr komplex ist. Die eigentliche Aufgabe, das Torhüten, wird stark erweitert. Durch seine Position am Ende des Spielfeldes ist es dem Torhüter als einzigem Spieler möglich, das gesamte Spielfeld und die darauf stattfindenden Abläufe zu überblicken. Daher wird von ihm erwartet, diesen Vorteil zu nutzen und im Spiel anzuwenden. Er muss, dem Spielgeschehen entsprechend, seine Vorderleute instruieren und dirigieren, da er am ehesten antizipieren kann, was als nächstes geschieht. Aufgrund der Rückpassregel, die ihm ein häufigeres Aufnehmen des Balles mit der Hand nicht gestattet, werden von dem Torhüter spielerische Fähigkeiten erwartet, die denen der Feldspieler in nichts nachstehen. Der Torhüter wird mehr in das Spiel eingebunden, seine Aktionen müssen gute Spieleröffnungen oder Konter sein, er ist daher quasi der 11. Feldspieler.

Dennoch ist es für ihn schwieriger, seine Spannung während des Spiels aufzubauen. *„Er kann sich nicht so frei im Feld bewegen wie die Feldspieler, sich auspowern, seine Nervosität ablegen (...)“* (Torhüter 4). Die Torhüter nehmen, wie auch im Literaturteil beschrieben, diese ruhigen Phasen als Belastung wahr. Die Konzentration muss aufrecht gehalten werden, ohne Aktionen zu haben. Die Schwierigkeit, Spannung aufzubauen und diese auch zu halten, wird von allen Gruppen als eine erkannt, die der Position des Torhüters zugezählt werden muss. Diese Konzentration und die Fokussierung sind wichtige Aspekte für die Aufgabenbewältigung des Torhüters während eines Spiels. Alle 14 Experten sind daher der Meinung, dass mentale Stärke ein sehr wichtiger Faktor für die Position des Torhüters ist. Die Fähigkeit, die Spannung aufzubauen, auch während ruhigen Phasen des Spiels und ohne eigene Aktionen, ist unbedingt vonnöten für einen Torwart. Auch die Fokussierung gehört zur mentalen Stärke. Der

Torhüter ist durch seine Position den Fans am nächsten. Da er sein Betätigungsfeld, in der Regel im Bereich des Strafraums, selten verlässt, ist er den Einflüssen der Fans während der gesamten Dauer des Spiels ausgesetzt. Diese Einflüsse auszublenden und sich auf das Spielgeschehen zu konzentrieren, an dem er zwar nicht direkt teilnimmt, aber das er überblicken muss, um seine Mannschaft von hinten coachen zu können, sind Aufgaben, die den Torhüter psychisch belasten.

Das Umfeld ist generell ein großes Thema für den Torhüter. Die Gruppe der Torhüter nimmt es so wahr, dass die Bewertung des Torhüters lediglich aufgrund seiner Fehler erfolgt. Der Torhüter ist die letzte Spielposition auf dem Platz, die die Möglichkeit hat, das Erzielen eines Tores zu verhindern. Misslingt ihm diese Verhinderung, wird dies als Fehler seinerseits angesehen und er aufgrund dieses Fehlers bewertet. Andere Aspekte werden dabei vom Umfeld oft nicht wahrgenommen.

Der Torhüter hat nicht nur diese eine Aufgabe, sondern auch das eingangs erwähnte Coachen der Mannschaft. Diese Aufgabe wird von der Mannschaft erwartet. Die Feldspieler gaben zu Protokoll, dass sie an ihren die Torhüter die Anforderungen stellen, dass er sie leitet und auch mental für sie da ist, man müsse sich an ihm aufrichten können. Die Torhüter nehmen diese Erwartungen durchaus wahr. Das Umfeld bezieht diese Aufgabenerfüllung allerdings nicht in die Bewertung ein. Des Weiteren kann ein Tor nicht dem Torhüter allein angelastet werden. In den meisten Fällen ist bereits im Vorfeld ein Fehler passiert. Der Ball ist im Mittelfeld verloren gegangen oder ein Zweikampf wurde nicht gewonnen. Eine Fehlerkette führte dazu, dass sich der Ball in einer Position befindet, aus der ein Tor erzielt werden kann. Macht nun auch der Torwart einen Fehler, so wird dieses Tor allein ihm angelastet und lediglich sein Fehler gesehen, obwohl die Fehlerkette ebenso zu diesem Tor beigetragen hat.

Ein weiterer Punkt der mentalen Stärke des Torhüters ist die emotionale Intelligenz. Torhüter 6 wies darauf hin, dass sich die Mitspieler im Falle eines Gegentores zumeist alle vom Torhüter weg drehen würden, um den Anstoß durchzuführen. In dem für den Torhüter bereits negativen Moment nach dem Gegentor wird ihm von der Gemeinschaft, der er angehört, die Aufmerksamkeit entzogen. In diesem Zusammenhang spielt die Emotionsregulierung eine große Rolle. Der Torhüter muss nun die negativen Gefühle und eine eventuelle Unsicherheit, ausgelöst durch das Gegentor, ausblenden und sich wieder auf das Spielgeschehen konzentrieren. Diese Fähigkeit, seine Gefühle auf die jeweilige Situation einzustellen und sich selbst, trotz eines Negativerlebnisses und der offensichtlichen Schuldzuweisung durch das Umfeld und -via Körpersprache-

anscheinend auch die eigenen Mitspieler, zu motivieren, ist essentiell für die Position des Torhüters. Eine Nichtausblendung hätte Unsicherheits- und Angstgefühle zur Folge, die eine Ausschüttung von Cortisol nach sich ziehen würden.

Ebenso ist Selbstbewusstsein, wie im Literaturteil beschrieben, wichtig für den Torhüter. Er muss seine Fehler ausblenden können und sich auf seine Stärken besinnen. Seine eigentliche Leistung, die in dem Moment des Gegentores als nicht seinem Leistungspotenzial entsprechend eingestuft werden könnte, darf seine Konzentrationsfähigkeit während des Spiels nicht beeinflussen. Er muss Stärke und Zuverlässigkeit ausstrahlen, seinen Mitspielern Halt geben. Dazu muss er wissen, dass sein Leistungspotenzial nicht seinen derzeitigen Leistungsverhältnissen entspricht. Er muss sich darüber im Klaren sein, dass ihm Fehler, die zum Tor führen, angelastet werden, ob er daran schuld ist oder ob seine Mitspieler diese Fehler gemacht haben.

Dies alles sind Faktoren für den Druck auf der Position des Torhüters. Diese werden sowohl in der Theorie als auch in der Praxis von den teilnehmenden Akteuren wahrgenommen. Der zweite Teil der Frage ist damit beantwortet. Die grundlegende Frage jedoch, ob sich die Position des Torhüters unter größerem Druck befindet als die der Feldspieler, lässt sich aus den vorliegenden Ergebnissen nicht eindeutig beantworten.

Klar feststellen lässt sich, dass die Position des Torhüters einem großen Druck ausgesetzt ist. Sie ist eine spielentscheidende und die einzige ihrer Art innerhalb der Mannschaft. Der Torwart sieht sich selbst als Einzelkämpfer in einer Mannschaft und kann daher auf niemanden bauen, der ihm bei seiner Aufgabe hilft. Somit ist er doppelt belastet: Er muss sich selbst und seine Mannschaft motivieren. Er darf sich während des Spiels nicht vor Augen führen, dass seine Fehler über Sieg und Niederlage und im Falle des Profifußballs über viel Geld entscheiden. Des Weiteren muss er sich während eines Spiels konzentrieren, auch wenn er nicht am Spielgeschehen beteiligt ist, weil von ihm erwartet wird, die Mannschaft zu leiten und in schwierigen Phasen als psychologische Stütze für die Mannschaft da zu sein.

Dieser Druck wird von allen wahrgenommen und auch, dass dieser ein spezieller innerhalb des Systems Profifußball ist, wird nicht bestritten. In der Gewichtung jedoch lässt sich keine eindeutige Aussage treffen. Die Torhüter sehen sich zum größten Teil unter höherem Druck als ihre Mitspieler. Aus Sicht der Feldspieler sind die Belastungen für beide Mannschaftsteile (Feldspieler, Torhüter) gleich groß. Allerdings wurde von den Feldspielern die Fehlerbewertung des Torhüters als ebenso stark eingeschätzt

wie bei den Feldspielern. Damit fiel ein starker Druckfaktor, den die Torhüter betont haben, weg.

Der Druck beziehungsweise die Wahrnehmung des Drucks, der auf der Position des Torhüters lastet, ist davon abhängig, wie mit den Druckfaktoren umgegangen wird. Der Sportpsychologe erinnert daran, dass Druck etwas Subjektives sei. Es wird von jedem unterschiedlich definiert und wahrgenommen. Die Torhüter selbst haben darauf hingewiesen, dass in erster Linie darüber nachgedacht werden sollte, was genau Druck bedeutet. Dieser Ansatz ist sehr interessant. Sicherlich sind die Belastungen im Alltag eines Bundesligaprofis durch das enorme Medieninteresse und den großen Zuspruch der Fans bei öffentlichen Terminen und Spielen sehr hoch. Dennoch sollte es in Relation gesetzt werden zu dem Druck, den andere im Alltag haben. Die Torhüter, die diese Gedanken äußerten, nahmen den Druck als einen nicht stärkeren als bei ihren Mitspielern wahr.

Generell ist das Wahrnehmen des Drucks abhängig von der Art und Weise, wie der Torhüter mit dem Stress und der Belastung auf seiner Position umgeht: *„Das ist eher persönlichkeitsabhängig als von der tatsächlichen Position.“* (Sportpsychologe). Der tatsächliche Druck auf der Position scheint ebenso groß wie auf den anderen Spielpositionen. Der Trainer formuliert den Unterschied zwischen dem Druck auf den Torhüter und den auf den Feldspieler folgendermaßen: *„Er hat eine andere mentale Anforderung. Die ganz anders aufgebaut sein muss, als beim Feldspieler. Sie ist in keinsten Weise einfacher, sie ist anders strukturiert.“*

Abschließend lässt sich feststellen, dass die Position eines Fußballtorhüters im Profibereich definitiv unter einem starken Druck befindet. Ob dieser Druck jedoch für den Torhüter größer erscheint als bei seinen Mitspielern, hängt davon ab, wie er mit den Faktoren umgeht, die diesen Druck auslösen.

Literaturverzeichnis

Selbstständige Publikationen, Zeitschriftenaufsätze, Sonstiges

ALBUSTIN, Thorsten: Fußball Torhüter. Das große Praxis-Handbuch für Spieler und Trainer. Copress Verlag. München. 2011

ALLMER, Henning: Willenstraining im Fußball und Tennis. In: Konzag, Gerd (Ed.): Psychologie im Sportspiel. Bericht über das Kolloquium am Institut für Sportwissenschaft der Universität Halle-Wittenberg vom 10.-11. November 1995. Köln: bps-Verlag. 1997

ALLMER, Henning: Willenstraining im Fußball. 1. Sportlicher Erfolg: Reine Willenssache. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995

BAUMANN, Sigurd: Mannschaftspsychologie. Methoden und Techniken. Meyer & Meyer Aachen. 2008

BAUMANN, Sigurd: Psyche in Form. Sportpsychologie auf einen Blick. Meyer & Meyer Verlag. Aachen. 2011

BAUSENWEIN, Christoph: Die letzten Männer. Zur Gattungsgeschichte und Seelenkunde der Torhüter. Verlag die Werkstatt. Göttingen. 2005

BECKER, W./ BLECHSCHMIDT, V.: Antizipation beim Torwartverhalten unter Stress. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995

BÖLZ, Marcus: Profifußballer und ihr Journalistenbild. 2004

BRANDES, H./ CHRISTA, H./EVERS, R.: Anstoß: Fußball als Spiel und Spiegel der Gesellschaft. In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball. Sozialwissenschaftliche Einwürfe. Gießen. 2006

- BRANDES, Holger: „Wir müssen die Gruppendynamik steuern und optimieren, das kriegt der Trainer hin.“ Fußball aus gruppenanalytischer Perspektive: In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball .Sozialwissenschaftliche Einwüfe. Gießen.2006
- BRANDES, Holger: Männlich is aufm Platz. In: Psychologie heute. 6/2006. Beltz-Verlag
- BURK: In: Herzog, M. (Hrsg.): Fußball als Kulturphänomen. Kunst-Kultur-Kommerz. Kohlhammer. Stuttgart. 2002
- BUYTENDIJK, Frederik: Das Fussballspiel. Werkbund-Verlag. Würzburg. 1953
- DIENSTERBIER, R.A.: Acquiring Physiological Stress Resistance: The Toughness Model. Braga. 1991
- DUNNING, E.: Sport matters. Sociological studies of sport, violence and civilization. Routledge. London. New York. 1999
- EMPACHER, Sascha: Die Vermarktung der Fußball-Bundesliga. Wieland. Pforzheim. 2000
- EV-USTORF, Anne: Gefallene Helden: In: Psychologie heute 09/2011. Beltz-Verlag
- Fußball-Regeln 2010/2011. Deutscher-Fußball-Bund. Frankfurt am Main. 2010
- HACKFORTH: In: Hoffmann-Riem, W. (Hrsg.): Neue Medienstrukturen – Neue Sportberichterstattung?. Symposien des Hans-Bredow-Instituts. Band 9. Baden-Baden. Hamburg. Nomos. 1988
- HUBER: In: Rollmann, Jürgen: Beruf Fußball-Profi. Oder ein Leben zwischen Sein und Schein. Sportverlag. Berlin. 1997. S.94
- PILZ, G.A.: Fußball ist unser Leben!? Zur Soziologie und Sozialgeschichte der Fußballfan- kultur. In: Brandes, H./Christa, H./Evers, R. (Hrsg.): Hauptsache Fußball .Sozialwissenschaftliche Einwüfe. Gießen.2006
- PIRINGER, Karlheinz: Psychologische Beanspruchung von Fußballtorhütern. GRIN Verlag GmbH. München. 2000
- SAFTIG, Reinhard: Psychologische Aspekte in der Führung einer Profimannschaft. In: Gerisch, G.: Psychologie im Fußball. Beiträge und Analysen im Fußballsport VI. Tagung der DVS-Kommission Fußball vom 17.-19.11.1993 in Hennef. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft. Band 68. Academica Verlag. Sankt Augustin. 1995

SCHAFFRATH, Michael: Die Zukunft der Bundesliga. Management und Marketing im Profifußball. Verlag Die Werkstatt. Göttingen. 1999

Süddeutsche Zeitung, Nr. 98, 28.04.1988

THIEL, Ansgar: Konflikte in Sportspielmannschaften des Spitzensports. Entstehung und Management. Reihe Sportsoziologie. Band. 2. Verlag Karl Hofmann. Schorndorf. 2002

WELSH, A.: The soccer goalkeeping handbook. McGraw-Hill. 1999

WITTMANN, Franz: Nerven, Nerven. Die seelische Betreuung im Sport. Bartels & Wernitz KG. Berlin 65/München 8. 1967

Hochschulschriften

KREBS, Steffen: Anforderungsprofil des Torwarts im Hochleistungsfußball. Eine Analyse der Europameisterschaft 2008 in Österreich/ Schweiz und der Bundesligasaison 2007/2008. Diplom-Arbeit Deutsche Sporthochschule Köln. Köln. 2008

SCHMITT, Jan: Die Anwendbarkeit von betrieblichen Anreizsystemen auf den Profifußballbereich. Diplomarbeit. Fachhochschule Frankfurt am Main. Frankfurt am Main. 2007

Internetquellen

www.abendblatt.de

www.dfb.de

www.faz.net

www.imihome.imi.uni-karlsruhe.de

www.ksc-suppurbia.de

www.psychologie-heute.de

www.stern.de

www.univie.ac.at

www.userpage.fu-berlin.de

www.welt.de

www.zitate-online.de

Anhang

Transkripte der Interviews

Torwarttrainer 1:

Wie viel Druck kommt durch die Medien auf die Fußballer zu?

Die Medien kontrollieren die Fußballspieler. Wenn ich als Fußballspieler gut aussehen möchte, muss ich das machen, was die Medien sagen, weil die bezahlen mich. Nicht der Verein, sondern die Medien, die Vereine leben ja von den Medien. Der Druck ist enorm. Erst mal vom Verein und natürlich auch von den Medien, die Presse, Fernsehen, Fans, da ist der Druck schon enorm.

Ist der Druck für Torhüter auf seiner Position mehr als bei anderen Spielern?

Ja, wenn ich Profifußballer bin, muss ich als Torwart schon was können. Wie viele Torhüter schaffen das, den Sprung in die Bundesliga? Oder Profi zu werden? Der Druck ist natürlich groß, weil die haben drei, vier Torhüter da und dementsprechend ist der Druck genauso groß wie bei den Spielern.

Merkt man als Torwart, dass der Druck größer ist, weil ein Fehler spielentscheidend sein kann?

Kann. Muss aber nicht, weil der Torwart ist nur so gut, wie die Abwehr ist. Der Torwart lebt von den zehn Spielern, die vor ihm stehen. Wenn die Mannschaft schlecht spielt, kann ich als Torwart glänzen. Wenn ich als Torwart nicht glänze, bin ich genauso schwach, wie die Mannschaft. Und da hast du Druck, der ist groß.

Wie sind die Erwartungen innerhalb der Mannschaft an den Torhüter?

Die Mannschaft erwartet vom Torhüter, dass er gut ist. Dass sie durch einen guten Torwart Sicherheit haben. Wenn sie mal einen Fehler machen. Nehmen wir mal zum Beispiel Manuel Neuer, der strahlt Sicherheit aus, der zeigt, dass er Fußballspielen kann, da ist die Abwehr auch besser. Wenn die Abwehr mal einen Fehler macht, wissen die ganz genau, die haben noch einen Torwart da. Das Vertrauen sollte da sein zwischen Torhüter und Mannschaft. Der Torwart hat das Problem, wenn er einen Fehler macht, wird er bestraft. Wenn er keinen Fehler macht, steht er gut da. Das ist halt

die positive Seite vom Torhüter. Aber vom Negativen her, wenn die Mannschaft nicht so spielt und nicht mitmacht, dann hat man als Torwart manchmal auch ein Problem. Aber ich denke mal, der Druck der Torhüter, machen die Torhüter sich selber, weil sie alle zu Null spielen wollen.

Wie groß ist der Zusammenhang zwischen Torhüter und mentaler Stärke?

Man sollte schon mental stark eingestellt sein. Ansonsten hast du im Tor nichts zu suchen. Der Torhüter ist derjenige, der das meiste Fett abkriegt. Weil die Medien konzentrieren sich ja mehr auf den Torhüter, als auf die Mannschaft insgesamt. Gucken wir uns zum Beispiel mal Hertha an, da haben wir Kraft, der mental super eingestellt ist, eine Riesensaison gespielt hat, aber wenn die Mannschaft schwach ist, kann der auch nicht viel machen. Nehmen wir Oliver Kahn, Krankheit pur, aber ein Riesentorwart. Von daher. Gucken wir uns doch mal andere Torhüter an, die wir alle hatten: Eike Immel, mental zu schwach. Harald Schumacher, auch völlig krank im Kopf. Bodo Illgner, zu arrogant, zu überheblich. Also wir haben viele gute Torhüter, aber nicht alle sind mental eingestellt. Gut eingestellt, sagen wir mal so.

Wie viel Selbstvertrauen braucht man als Torhüter?

Ich muss von meiner eigenen Leistung überzeugt sein. Weil, wenn ich nicht überzeugt bin von meiner Leistung, dann habe ich da auf dem Spielfeld nichts zu suchen. Weil, die Konkurrenz ist groß, ich muss Ziele haben. Wenn ich die Ziele nicht habe, brauch ich gar nicht zu spielen. Das Besondere am Torhüter ist, die Sicherheit, die er ausstrahlt, die positive Energie, die er hat. Er kann von hinten ein Spiel lesen, er kann die Mannschaft darauf einstellen, wo der Gegner stärker ist. Um sein Tor sauber zu halten und die Abwehrspieler zu motivieren, muss er die schon mal in den Hintern treten. Und das Positive für den Torhüter ist ja auch: er nimmt ja alles wahr. Zuschauer, Trainer, Spieler, die Schiedsrichter, er kann da viel mehr eingreifen, als ein Spieler. Der Spieler, wenn er den Ball hat, sieht er nur den Umkreis von einem Quadratmeter. Vielleicht sieht er den Nebenspieler, vielleicht sieht er den Gegenspieler, aber er sieht das andere nicht. Der Torhüter hat das gesamte Spielfeld im Blick. Er sieht alles und er kann dementsprechend eingreifen. Torhüter ist wie beim Führerschein: vorausschauend fahren. Und wenn der Torhüter vorausschauend spielt, kann der vorher schon eingreifen, klar, er kann aber auch mal hinfallen, das ist das Problem. Die Torhüter machen sich selber Druck. Die wollen alle die Nummer 1 sein.

Torwarttrainer 2:

Wie nimmst du die Berichterstattung von Fußball in den Medien wahr?

Also für mich ist mittlerweile dabei zu viel Spektakel. Viele versuchen sich durch den Sport selbst zu positionieren, sich selbst darzustellen. Es wird über viele viele Kleinigkeiten stundenlang diskutiert. Also mir fehlt da so ein bisschen wirklich die Sachlichkeit. Fußball ist natürlich ein Riesenmedienereignis, was man auch an den Einschaltquoten sieht, wenn man überlegt: 27 Millionen schauen zu. Aber die Art und Weise, auch diese Polemik, die dabei ist zum Teil, die ist mir schon etwas überzogen.

Inwiefern ist der Torwart davon betroffen?

Wenn man gut drauf ist, wenn alles läuft, profitiert man natürlich davon. Wenn's nicht so gut läuft, sollte man das lieber meiden. Also ich glaube dass die Profis heutzutage, nicht gar nicht, die nehmen das schon wahr, aber die versuchen halt so wenig wie möglich an sich ran zu lassen. Wenn man mal ein gutes Beispiel von früher nimmt, das war der Oliver Reck, ein Torhüter mit fast 400 Bundesligaspielen, der für mich in der Summe seiner Spiele ein wirklich sehr guter Torhüter war, aber immer mal für einen Fehler gut war. Hätte der da immer auf die Medien gehört und so weiter, ich weiß nicht, ob er sich das immer so stabilisiert hätte. Aber er hatte dann einen Trainer, der ihm gesagt hat „Du spielst!“, Otto Rehnhagel damals, „Ich vertraue dir, du kannst auch Fehler machen, gar kein Problem.“. Und ich glaub an den hat er sich gelehnt oder angelehnt und dadurch hat die Sache auch weiter funktioniert. Ich denke mal, er hat gewusst, er wusste, wie über ihn gesprochen wird und wie über ihn geschrieben wird, aber ihm war die Meinung seines Trainers wichtig und da sieht man schon irgendwo, dass er seinen Fokus da in die richtige Richtung legt.

Wie stark nehme ich als Torwart wahr, dass ein Fehler spielentscheidend sein kann und mir das von außen angelastet wird?

Das ist natürlich die große Kunst. Diese Geschichte, Thema Umfeld, ich sag mal Medien, Zuschauer, vereinsinterner Druck, all die Faktoren, die sollte dann ein guter Torhüter im Wettkampf ausblenden können. Weil ich glaube, sonst wird er daran zerbrechen, weil, die Bürde ist einfach zu groß. Und ich glaube, alle die, die funktionieren, die gut sind, die eigentlich zum größten Teil fehlerfrei spielen, sehen wir mal heute nur die Stars in der Bundesliga, Weidenfeller, Neuer, die spielen ja vor siebzig- achtzigtausend Zuschauern. Also wenn die jetzt, so nach dem Motto „ich muss jedem Zuschauer gerecht werden.“, allein der Gedanke würde schon zum Fehler führen. Also ich denke mal, dass die Jungs das wirklich drauf haben, gerade diese Faktoren auszublenden. Und derjenige, der sich damit zu lange beschäftigt, der wird auch sicherlich irgendwo auch Fehler machen. Der Druck wird dann einfach zu groß.

Inwiefern nimmst du diesen Druck während des Spiels wahr?

Man will ja unbedingt gewinnen, man will zu Null spielen. Ich hab das früher so erlebt, wenn die Mannschaft jetzt zum Beispiel 1:0 führt und es sind noch 25 Minuten zu spielen, die können dann richtig lang werden, wenn der Gegner nochmal kommt. Und man weiß, jetzt kommt es auf dich an, jetzt musst du irgendwo deinen Mann stehen und da merkt man natürlich schon den erhöhten Stressfaktor. Oder bei Freistößen, gerade bei engen Spielständen, die Mauer wird gestellt. Das sind die Situationen, die der Torhüter ja schon als stressig empfindet, auf der anderen Seite hat er natürlich da die Möglichkeit, sich zu zeigen. Wird aber sicherlich in den Phasen, wo die eigene Mannschaft wieder vorne ist, wieder zur Besinnung finden. Also ich glaube nicht, dass du diesen Dauerdruck über 90 Minuten fühlen solltest. Man sollte den auch immer so punktuell aufbauen, ich sag mal, wie der Tennisspieler, der vielleicht jetzt nach dem gewonnenen Ballgewinn erst mal mit dem Ball so ein bisschen am Boden jongliert und dann wieder zum Aufschlag geht. Irgendwo sammelt der ja wieder Energie. Dieses Wechselspiel sollte beim Torhüter auch sein. Aber nochmal: Es gibt definitiv Situationen, gerade bei engen Spielständen, wo du als Torhüter natürlich den Stress spürst. Anders ist es natürlich, wenn du 3:0 führst und der Gegner macht nicht viel.

Wie schwierig ist es für den Torhüter ins Spiel zu finden, wenn vielleicht noch keine Situation war, bei der er eingreifen musste?

Das ist natürlich die weitere Schwierigkeit dieses Spiels. Heutzutage spielen die alle mit, die müssen mitspielen aufgrund der Rückpassregel. Wenn du dann coachst, wenn du die Laufwege mitgehst und so weiter, bist du ja irgendwo auch im Spiel, obwohl du noch nicht vielleicht diese extreme Situation hattest, wo du jetzt den Ball parieren musst, spielentscheidend, als Beispiel. Und wenn du diese aktive Teilnahme hast, ohne jetzt einen Schuss aufs Tor zu bekommen, bist du natürlich auch bereiter für die Situation, wenn der Schuss kommt. Wobei der erste, so war es bei mir zumindest früher, die erste gelungene Prüfung immer sehr wichtig ist. Die gibt dann halt Selbstbewusstsein und Stabilität und der ganze Adrenalinpiegel fällt dann auch runter, so hab ich das früher immer festgestellt. Danach geht man halt etwas gelassener mit den kommenden Aufgaben um. Man ist halt gelassener für das, was dann noch kommt. Die erste Aktion, wie gesagt, da muss man sich schon vernünftig reinarbeiten, das kostet auch zum Teil Arbeit sag ich mal. Aber wie gesagt, durch diese aktive Spielteilnahme kann man da dieses Gefühl schon beeinflussen.

Welche Rolle hat der Torwart innerhalb der Mannschaft, welche Erwartungen werden an ihn gestellt?

Da gibt es natürlich unterschiedliche Spielertypen. Grundsätzlich erwartet die Mannschaft einen Burschen, der hinten den Kasten sauber hält. Ich mein, dann gibt's natürlich die „Kahn-Typen“. Der war immer auf Trainingsbetrieb, also ich glaub nicht, dass der da immer so ein Späßchen gemacht hat, aber das ist nur eine Vermutung. Aber

dann gibt's natürlich auch die lockeren Typen, aber grundsätzlich, klar, der Torwart hat auch irgendwo diesen Stellenwert, da ist ein Verrückter im Tor. Der ist eben irgendwo anders als wir, als die Feldspieler. Meine Erfahrung war da halt auch die, wenn du als Torwart funktionierst, hast du hohes Ansehen, wenn du als Torwart nicht funktionierst, bist du schnell der Depp oder der Idiot, weil, du bist ja eh nur der mit den Handschuhen. Das ist dann auch so eine Geschichte.

Welche Erwartungen werden während des Spiels neben der eigentlichen Torwarttätigkeit an den Torhüter gestellt?

Es ist doch so, dass der Torhüter aufgrund der Spielposition definitiv den meisten Druck spüren wird. Er ist auch derjenige, der alles lenkt und dirigiert. Torhüter sind halt so. Richtige Torhüter wollen kein Gegentor und dann kommt's auch mal zu Ausrastern wie bei Kahn und so weiter, wo er dann extrem auf die Mannschaft zugeht. Aber auch eigentlich nur, um die wachzurütteln und aber auch, um sich zu befreien, weil er weiß, wenn ich da jetzt den Ball so auf die Kiste kriege, das kann ziemlich schwierig werden. Das sind Sachen, die ein guter Torhüter machen darf und das wird die Mannschaft dann auch respektieren. Das müssen die schlucken und das schlucken die auch. Problematisch wird's nur immer dann, wenn du als Keeper mal nicht funktionierst und dann lässt du so was los. Dann kriegst du auch ein bisschen Gegenwind.

Wie groß ist der Zusammenhang zwischen Torhüter und mentaler Stärke?

Die Position lebt von mentaler Stärke, wie, ich finde, kaum eine andere, weil, schau dir alle Ballsportarten an, egal wo, da ist im Fußballtor immer der größte Druck beziehungsweise generell im Tor. Nur bei den Eishockeytorhütern und Handballtorhütern, die haben ja viel mehr Möglichkeiten, irgendwas wieder zu korrigieren. Das hat der Fußballtorwart in der Regel nicht. Du musst einfach überzeugt von dir sein, du musst dieses Selbstbild von dir haben „Ey, ich bin hier der King!“, sonst wird's richtig schwierig, sonst kannst du eben nicht in diesen wenigen Situationen deinen Mann stehen. Also mentale Stärke und Torwartspiel, mentale Stärke ist der Schlüssel für ein gutes Torwartspiel. Es gab ja früher auch oft Trainingsweltmeister und die waren im Training richtig gut, die waren zum Teil besser als die Nummer 1, aber im Spiel haben die halt irgendwo den Flattermann bekommen und dann waren sie halt keine Nummer 1, das muss man halt so sehen. Und dann war der Trainingsfaule, der im Spiel irgendwo stabiler und abgezockter war, der war halt für die Mannschaft wertvoller.

Wie wirken sich zu viel Selbstbewusstsein oder Arroganz auf das Torwartspiel aus?

Arroganz, das ist oft ein schmaler Grat, das ist richtig, weil, wenn die Arroganz dazu kommt, kann die natürlich auch wieder zu Fehlern führen. Ich meine, ich will ihn nicht kritisieren, aber Tim Wiese hat damals, Juventus Turin, da hat er ja diese Superrolle gemacht und lässt dadurch den Ball fallen. Ich denk gar nicht mal, das war Arroganz,

das war natürlich irgendwie so Spielrausch. Aber man sollte halt die Dinge nicht überdrehen, weil, dann gibt's auch wieder ein Gegentor unter Umständen. Also, spektakulär find ich gut, aber Sachlichkeit ist doch wichtiger. Uli Stein hat damals zum Beispiel einen ganz guten Satz gesagt in einem Interview: „Die anderen fliegen immer so weit, ich steh dann schon.“ Und er sagte: „Die können halt alle einen Meter weiter springen als ich, aber ich halt die Bälle fest.“ Das waren so zwei Sätze, die ich gut fand, die drücken natürlich irgendwo eine Souveränität, Sachlichkeit und Gelassenheit aus, die fürs Torwartspiel unverzichtbar ist.

Torwarttrainer 3:

Was ist das Besondere an der Position des Torhüters?

Die Position des Torhüters hat sich in den letzten zehn Jahren sehr verändert. Der Torhüter ist im Vergleich der Torhüter der 60er, 70er, 80er, 90er Jahre nicht mehr so unwesentlich in der Position, wie es früher war. Der Torwart ist heute die wichtigste Position im Team. Es ist so, dass der Torwart viel intensiver ausgebildet wird. Der Torwart muss nicht nur Bälle halten, muss nicht nur den Strafraum beherrschen, sondern er muss auch dirigieren, er ist Feldspieler, Spielertechniken erlernen, schießen können. Es ist sehr vielfältig geworden, die Ausbildung ist intensiv geworden und ein Torhüter ist heutzutage noch zusätzlich ein kompletter Fußballer.

Steht der Torhüter unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Ich denke, der Druck für den Torwart ist immens, weil beim Torwart ist immer wieder diese Situation: Man kann ein ganzes Spiel lang nichts zu tun bekommen, man hat vielleicht ein paar Rückpässe, die man verarbeitet, aber man bekommt nichts zu tun, muss aber, wenn es in der 89. Minute eine brenzlige Situation gibt, geistig vollkommen auf der Höhe sein, topfit, immer wach sein. Das heißt, man darf keine Sekunde während der 90 Minuten abschalten, man muss immer präsent sein. Es ist nun mal die letzte Position, wenn der Ball am Torwart vorbei ist, dann ist es zu 90% ein Tor und deswegen wird auf dem Torwart ein enormer Druck sein und deswegen ist diese Position in der heutigen Zeit durch das moderne schnelle Spiel auch für den Torwart schwieriger geworden.

Wie geht der Torhüter mit diesem Druck um?

Der Torhüter ist eine spezielle Spezies, man sagt ja zurecht, Torwart und Linksaußen haben alle eine kleine Macke. So ist das auch bei Torhütern im Training, sie arbeiten härter und effektiver als die Feldspieler, weil ja diese Trainingsfeld so umfangreich ist. Die Torhüter verarbeiten das auf unterschiedliche Art und Weise. Wir haben ja auch vor dem Spiel gewisse Rituale, die er dann einhält, ob es beim Warmmachen ist oder ob er sich irgendwo in die Ecke setzt und meditiert oder Spielformen geistig im Kopf durchlaufen lässt. Es gibt sehr viele Arten und jeder Torwart ist da für sich einzigartig und handelt das einzigartig.

Welche Bedeutung hat die mentale Stärke für die Position des Torhüters?

Das gehört mit zu den Themen der Ausbildung heutzutage, wo man schon im Jugendbereich anfängt, Torhüter auf leichte Art und Weise mental auf die späteren Anforde-

rungen des Fußballlebens vorzubereiten. Es gibt auch Übungsformen, wo junge Nachwuchstorhüter, darauf trainiert werden.

Trainer:

Welche Erwartungen werden aus Trainer- und Mannschaftssicht an die Position des Torhüters gestellt?

Die gleichen Erwartungen wie an jede Position des Feldes, dass er seine Aufgaben wahrnimmt. Er hat sicherlich die in oder andere Spielpause mehr, sobald der Ball weg ist, kann er sich vielleicht ein bisschen entspannen. Trotzdem hat er ja die gleiche Konzentration, weil sich Spielzüge so schnell verändern können, dass er schon wieder im Fokus steht. Trainingstechnisch sind das die gleichen Dinge, die man erwarten muss, da gibt es keinen Unterschied. Ein Torwart hat genauso hart zu trainieren, wie ein Feldspieler. Sicherlich anders, aber er hat gleiche Bereiche, die er trainieren muss. Die Spieler können auch nicht alle fehlerfrei spielen und es ist eine optimale Ergänzung, dass der Torwart die Fehler der Abwehr bereinigen kann. Genauso wie die Abwehr die Fehler des Mittelfeldes und umgekehrt. Das ist eine Kettenreaktion, jeder muss da wie ein Zahnrad funktionieren. Ansonsten funktioniert es nicht ganz so und wirkt sich dann auf das Ergebnis auf, in der Regel.

Werden die Fehler des Torhüters und der Feldspieler gleich stark bewertet?

Natürlich, man kann dem Torhüter keine größere Fehlerbewertung geben, als dem Feldspieler. Der Torwart hat ein Problem, er kriegt vielleicht ein mal einen Ball aufs Tor. Das ist ja das Torwartspiel, dass du 90 Minuten hochkonzentriert spielen musst, den einen Ball musst du auch haben und nicht weil du nicht konzentriert bist, dann passiert dir auch so ein Ding. Es ist sicherlich für den Torwart schwieriger, weil man wenig beschäftigt wird, im Spiel stehst du ständig unter Strom, da hast du die ständig veränderten Situationen, da musst du immer konzentriert sein. Wenn beim Torwart das Spiel weit weg gehalten wird, dann kann das schon mal passieren und das ist ja auch die Kunst.

Ist mentale Stärke für den Torhüter von größerer Bedeutung als für die Feldspieler?

Ja klar, weil es viel schwerer ist für ihn, sich immer mental auf für ihn langweilige Spiele einzustellen. Der Torwart hält immer, das ist unheimlich schwer. Wenn die nur gelangweilt rumstehen, wie willst du dich da mental einstellen. Das ist eigentlich eine Katastrophe. Das ist schon für einen Feldspieler manchmal schwierig, für den Torwart ist das eine besondere Herausforderung, nicht die Lust am Fußball zu verlieren, wenn du nichts zu tun hast. Du stehst 90 Minuten rum.

Steht der Torhüter unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Ein Feldspieler hat eigentlich immer Druck, es gibt ja kaum Fußballspiele wo du sagen kannst, da machst du die Augen zu und gehst ins Spiel. Wenn der Torwart sich gut einordnen kann und vielleicht gewöhnt man sich daran, ich weiß es nicht, ich bin kein Torwart, aber ich kann mir vorstellen, ein Torwart weiß, das mal ein Spiel gibt, wo es ein bisschen ruhiger wird, dass weiß er eigentlich. Ein Spieler hat eigentlich immer Stress, mal mehr, mal weniger. Es ist eine vollkommen andere Konstellation, die kann man auch nicht unbedingt vergleichen, das ist schwer. Wie gesagt, jeder muss auf seine Art auf seiner Position mental drauf sein. Er hat eine andere mentale Anforderung. Die ganz anders aufgebaut sein muss, als beim Feldspieler. Sie ist in keinsten Weise einfacher, sie ist anders strukturiert.

Sportpsychologe:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Mein Eindruck ist einfach, dass die Journalisten sich sozusagen immer auf ein Thema raufstürzen, was sich auch gut verkaufen lässt. Was mich da manchmal stört ist, dass die Journalisten nicht immer unbedingt ihrer Aufklärungspflicht nachkommen, sondern die versuchen Anekdoten rauszuholen und aufzubauschen und groß zu machen, die aber mit meiner sportpsychologischen Realität oder auch wenn's um andere Bereiche geht, wenig zu tun haben.

Wie stark beeinflusst die omnipräsente Berichterstattung die Spieler?

Der Spieler, wenn er clever ist, ignoriert das komplett und dann ist ihm das eigentlich egal und wenn ein Spieler professionell ist und insgesamt emotional stabil, dann hat er mittlerweile auch kapiert und gelernt, dass das, was in den Medien steht, er nicht immer alles so ernst nehmen muss. Ich glaube aber auch, dass das die Spieler erst lernen müssen, über die Zeit. Gerade Leute, die dann von heute auf morgen groß in der Öffentlichkeit stehen, die werden vielleicht doch eher mal gucken, was steht denn in der BILD-Zeitung? Meine Erfahrung ist aber, je älter die Spieler werden, desto eher gewöhnen sie sich das ab, sich stark davon beeinflussen zu lassen. Viel wichtiger ist das Vertrauen des Trainers, das Vertrauen der Mannschaft und in die eigenen Fähigkeiten. Sicherlich wird es da Unterschiede geben, aber Spieler, die emotional stabil sind werden sich kaum beeinflussen lassen.

Wie groß ist der Zusammenhang zwischen der Position des Torhüters und mentaler Stärke?

Ich bin mir ehrlich gesagt gar nicht so sicher, ob der Torhüter tatsächlich derjenige in der Mannschaft ist, auf dem so viel Druck liegt und mentale Stärke ist ja immer die Frage, was ist das eigentlich? Wie erfasst man das? Ein Torhüter muss immer sehr gut in der Lage sein, sich runter zu regulieren, wenn bei ihm gerade nichts stattfindet, dann aber super fit und voll konzentriert da zu sein, wenn was bei ihm stattfindet. Das ist die Eigenschaft, die ein Torhüter extrem braucht. Aber jeder, der eine wichtige Position hat, im Rampenlicht steht, seine eigenen Verhaltensweisen große Konsequenzen haben können, stehen ohne Zweifel unter Druck.

Wie definierst du mentale Stärke für den Torhüter?

Also einmal sowas wie Emotionsregulation, er muss ruck zuck sich hoch und auch runter regulieren können, also das aktivieren können, wenn man so will. Er muss Ereignisse schnell verarbeiten, wenn er einen rein gelassen hat, darf er nicht wie gelähmt sein,

sondern muss trotzdem weiter voll konzentriert spielen. Man könnte auch sowas wie Reaktionsfähigkeit, Konzentrationsvermögen dazu zählen zur mentalen Stärke.

Welche Erwartungen werden innerhalb der Mannschaft an den Torhüter gestellt?

Natürlich wie an jeden anderen Spieler auch, dass er seine Leistung bringt. Es gibt aber eine ganz spannende Sache, die zum Beispiel beim Elfmeterschießen eine relevante Sache ist. Der Torwart sucht sich ja immer eine Ecke aus. Er springt sozusagen nach rechts oder nach links. Er hat aber auch eine relativ gute Chance, wenn er einfach mal stehen bleibt. Aber das machen Torhüter nicht, obwohl das statistisch gut gezeigt worden ist, dass man auch mal ruhig stehen kann. Ich muss mich nicht immer für eine Ecke entscheiden. Trotzdem machen Torhüter das. Das ist der sogenannte Action Bias, der dahinter liegt. Weil nämlich von außen erwartet wird, du musst schon irgendwas tun, nicht nur einfach dastehen. Da wird sich der Torhüter hinter her anhören müssen, im Zweifelsfall, du hast ja auch nur rum gestanden, du hast ja nichts gemacht. Obwohl es statistisch gesehen und rational clever wäre, auch mal stehen zu bleiben, von daher würde man hier schon den sozialen Einfluss erkennen können. Dass natürlich ein Torhüter Einsatz zeigen muss und da sein muss, wenn's drauf ankommt.

Zeigt sich dieser Einfluss von außen auch in spektakulären Flugeinlagen im Spiel?

Das wäre genau dieser Action Bias, das von außen erwartet wird: Mach was! Und je spektakulärer die Aktion, desto weniger kann sich ein Torhüter danach vorwerfen lassen, er hätte nicht alles versucht. Man signalisiert damit nach außen vollen Einsatz. Wenn man einfach mal bei jedem dritten Mal stehen bleiben würde und guckt, wohin der Ball geht und ihn möglicherweise in der Mitte abfängt, von den schlecht geschossenen, das passiert relativ selten.

Steht der Torhüter unter stärkerem Druck als seine Mitspieler?

Nein. Druck ist etwas sehr subjektives. Ich kann auch Busfahrer sein und das Gefühl haben, unter Druck zu stehen. Von daher wird man bestimmt immer einen Spieler finden, der mehr oder weniger unter Druck steht, auf der einen, wie auf der anderen Seite. Das ist eher persönlichkeitsabhängig, als von der tatsächlichen Position.

Feldspieler:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr? Erzeugt das Berichten über Fußball Druck auf die Spieler?

Ich finde, es ist nicht so viel Druck auf den Spielern. Es ist viel Show und nicht auf jeden Einzelnen.

Welche Erwartungen hat die Mannschaft an den Torwart?

Das er hellwach ist und mitspielt, wenn es brenzlig wird und immer da ist, wenn wir ihn brauchen. Er sollte nicht nur halten können, sondern auch Präsenz zeigen auf dem Spielfeld und wenn es mal nicht gut läuft jemand sein, an dem man sich hochziehen kann.

Ist mentale Stärke für die Position des Torhüters von größerer Bedeutung als für den Feldspieler?

Der Torwart sollte schon mental gut drauf sein, aber ein Captain sollte die Mannschaft auch führen können. Ein paar Säulen muss es auch in der Mannschaft geben, ein Innenverteidiger, der mal das Kommando hat, ein Sechser, eine Persönlichkeit, an der man sich hochziehen kann.

Steht der Torhüter im Spiel unter größerem Druck als die Mitspieler?

Ich würde sagen, er steht genauso unter Druck wie wir. Ich denke, das ist bei jedem gleich. Wenn der Torwart mal einen Fehler macht, reißt ihm keiner den Kopf ab, aber wenn er einen richtig üblen Fehler macht, dann wird ihm das natürlich genauso gesagt, wie dem Stürmer oder dem Verteidiger.

Feldspielerin:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Ich nehme sie sehr positiv auf, es wird ja auch immer mehr berichtet. Auch immer mal wieder ein paar negative Aspekte, aber von Grund auf positiv. Es wird garantiert in irgendeiner Form Druck auf die Spieler aufgebaut, aber jeder, der sich für diesen Sport entscheidet, muss auch mit dem Druck umgehen und leben können, weil jeder, egal ob Profibereich oder nicht, der sich diesem Druck aussetzt, weiß, worauf er sich einlässt.

Welche Erwartungen stellt die Mannschaft an den Torhüter?

Relativ große Erwartungen, er ist die letzte Person hinten und sobald der Torwart nervös wird, wird die Mannschaft auch nervös. Er soll ja von hinten coachen und sagen, was er sieht und was er nicht sieht, helfen, dirigieren. Wenn man da nervös wird oder Angst hat, dann projiziert er das auf die Feldspieler und desto nervöser werden wir dann auch, schon ein sehr großer Rückhalt der Mannschaft.

Steht der Torhüter unter größerem Druck, als die Mannschaft?

Würde ich sagen Nein, es kommt natürlich drauf an, wo man spielt als Feldspieler. Jeder hat seinen ganz persönlichen Druck im Spiel, Stürmer sollen Tore schießen, Torhüter sollen bestmöglich jeden Ball halten. Dementsprechend würde ich sagen, dass für alle der Druck gleich ist.

Wie viel schwieriger ist es für den Torhüter, Spannung im Spiel aufzubauen?

Das ist von Torwarttyp zu Torwarttyp unterschiedlich. Manche Torhüter können damit nicht umgehen, wenn sie gleich unter Dauerbeschuss stehen, manche brauchen die ersten 10, 15 Minuten Ruhe. Ich glaube, ein gesundes Mittelmaß ist ganz gut. Als Torwart, glaube ich, kann man die Konzentration selbst in dem Moment gut aufbauen, weil man ja mental voll drin ist im Spiel oder drin sein muss um vernünftig zu reagieren.

Ist mentale Stärke für den Torhüter wichtiger als für die Feldspieler?

Definitiv wichtiger. Als Spieler kannst du dich auch mal kurz rausnehmen. Bestes Möglichkeit, du bist linker Mittelfeldspieler, das Spiel geht gerade über rechts und du wenn du mal kurz eine Auszeit brauchst, dann schnaufst du kurz durch und auch mental kannst du kurz runterfahren. Als Torwart, da du ja in der Mitte des Spielfeldes stehst, zwar ganz hinten, trotzdem in der Mitte, musst du immer damit rechnen, das jede Se-

kunde was passiert. Mentale Stärke beim Torwart sehe ich weitaus höher im Fokus als bei den Spielern.

Wie muss ein Torwart sein?

Er muss ein fast kompletter Mensch sein. Er muss nicht nur gut sein, sondern muss auch eine gute menschliche Beziehung zu seinen Mitspielern haben. Wenn man hinten zum Beispiel einen Arsch im Tor hat, der seine Spieler die ganze Zeit nur runter macht, dann bringt einem so ein Torwart in der Mannschaft nichts. So wie einer, der die ganze Zeit nur abnickt und sagt, ihr seid alle super und schön, eigentlich sind die Vorderleute scheiße, da braucht man ein gesundes Mittelmaß. Ein Torwart muss eigentlich alles sein, zum Teil auch Feldspieler, aber auch die Stärken des torspezifischen haben.

Torhüterin:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Ich nehm das so wahr, dass die Medien sehr viel darüber berichten, Fußball auf den Titelseiten erscheint. Ansonsten haben Medien an sich auf den Fußball auch einen sehr großen Einfluss, auf die Spieler auch.

Auf den Torhüter mehr als auf die Feldspieler?

Nein, ich denke, dass es da keine großen Besonderheiten gibt. Negative Kritik ist zwar für einen Torhüter wahrscheinlich immer belastender als für einen Spieler, aber insgesamt nicht.

Wie siehst du die Spielerbewertung durch Noten, besonders für die Position des Torhüters?

Ich finde die KICKER-Noten jetzt nicht immer ganz richtig, gerade was die Torhüter angeht, wird da auf einer Grundlage bewertet: Teilweise hat er zwei Ballkontakte oder zwei Situationen, wo er sich auszeichnen kann und dann wird da ein Urteil gezogen, dass ich nicht nachvollziehen kann.

Was ist das besondere an der Position des Torhüters?

Den Torhüter zeichnet insgesamt seine hohe Konzentrationsfähigkeit aus, also hochkonzentriert zu sein, ohne zwischendurch mal einen Ballkontakt zu haben. Das zeichnet einen sehr sehr guten Torhüter aus, das auch zu können. Und die Spielbeobachtung insgesamt.

Inwiefern nimmst du deine spielentscheidende Position wahr?

Im Spiel selbst nicht, man redet sicherlich vorher und nachher ab und an darüber, was man für eine Position hat.

Wie gehst du damit um, wenn ihr gewinnt, aber du Gegentore bekommst?

Das ärgert mich, gar keine Frage. Ich glaube jeder hat den Anspruch, zu Null zu spielen. Ich bin manchmal auch nach gewonnenen Spielen extrem enttäuscht oder sauer, je nachdem, wie das Tor gefallen ist.

Steht man als Torhüter unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Ein bisschen schon. Du kannst dir keinen Fehler erlauben und das trägt man das ein oder andere Mal im Kopf mit sich rum und das ist schon eine höhere Belastung, auch wenn man's im Spiel natürlich ausblendet.

Wird diese höhere Belastung von der Mannschaft wahrgenommen?

Ich denke schon, dass die Spieler wissen, dass diese eine sehr wichtige ist und eine spielentscheidende sein kann. Ich weiß aber nicht, ob alle wissen, was für ein mentaler Druck auf der Position lastet, ich denke eher nicht.

Wie nimmst du die Anlastung von außen wahr? Wird dir ein Fehler mehr angelastet, als einem Stürmer das nicht geschossene Tor?

Ja. Wie gesagt, wenn es ein entscheidendes und verhinderbares Gegentor ist, dann definitiv. Da wird mehr darüber gesprochen, als wenn ein Stürmer mal das Tor nicht trifft. Darüber spricht man vielleicht kurz mal und sagt, Mensch da hätte man ja auch das Tor machen können, aber im Endeffekt glaube ich, dass man über einen Fehler, der dann auch noch spielentscheidend war, mehr spricht, als über eine vergebene Chance.

Wie bewertest du den Zusammenhang zwischen der Position des Torhüters und mentaler Stärke?

Es ist eine ganz andere mentale Belastung. Es gibt schon einen großen Zusammenhang und ich glaube auch, dass umso erfolgreicher oder höher man spielt, sollte man darüber nachdenken, Mentaltraining zu machen.

Was beinhaltet Mentaltraining für Torhüter?

Wie man mit manchen Situationen umzugehen hat. Eben mit diesem Druck und auch mit der Angst. Manchmal hat man Angst davor, Fehler zu machen. Und wie gehe ich damit um, wenn ich einen Fehler gemacht habe, in dem Moment. Ich kann es nicht mehr verhindern, es ist keiner mehr da, der für mich verhindern kann, sondern der Ball ist im Tor und das Spiel muss ja im Endeffekt weitergehen und man muss wieder Spannung aufbauen. Und ich glaube da ist mentales Training sehr wichtig.

Wie wichtig ist das Selbstvertrauen für den Torhüter?

Ich glaube, dass ein Torhüter sehr viel Selbstvertrauen braucht und auch auf dem Platz wiedergeben muss. Es muss sichtbar sein, gerade für den Gegenspieler, dass da extrem viel Selbstvertrauen hintersteckt und Sicherheit ausgestrahlt wird. Auch für die Mannschaft ist es extrem wichtig, wenn sie wissen, da ist jemand, der Sicherheit ausstrahlen kann.

Wie sind die Erwartungen der Mannschaft an deine Position?

Es ist ja mit meine Funktion. Es ist ja heutzutage der mitspielende Torwart gefragt und man kann von hinten heraus das Spiel auch ganz anders beobachten und dementsprechend auch Kommandos geben, die dann von der Mannschaft angenommen werden. Auch wenn ein Angriff aufs Tor geht, dirigiert man natürlich seine Abwehr und ich hab die Erfahrung gemacht, dass das auch angenommen wird.

Was siehst du als Druckfaktoren für die Position des Torhüters?

Die Angst davor, einen Fehler zu machen. Die spielentscheidende Situation zu haben. Die Konzentration erst mal. Ich finde es schwierig, die Konzentration zu halten, das ist ein Druckfaktor für mich.

Torhüter 1:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Ich finde, bei der BILD-Zeitung ist es schon ziemlich extrem, was gut und böse betrifft. Wenn man gut ist, wird man in den Himmel gelobt, sobald man einen Fehler macht, gerade als Torwart, ist man dann die größte Sau. Beim Torwart ist es generell ein schmaler Grat. Wenn man Fehler macht, ist es ein Tor. Als Abwehrspieler hast du noch den Torwart hinter dir, als Mittelfeldspieler hast du noch den Abwehrspieler und den Torwart hinter dir. Von daher ist die Fehlergefahr mit Folgen viel höher, als auf anderen Positionen. Deswegen kann es auch passieren, dass man als Torwart auseinander genommen wird in der Presse. Insgesamt ist es im Fußball so, dass schon viel Einfluss darauf genommen wird, was die Medien betrifft. Ich finde es schon ein bisschen zu krass. Gerade wenn das Privatleben noch dazukommt. Auf's äußerste Detail wird da geachtet und das ist schon ziemlich extrem zur Zeit.

Welche Rolle hat der Torwart innerhalb der Mannschaft, welche Erwartungen werden an ihn gestellt?

Der Torwart ist auf jeden Fall eine Schlüsselposition. Auch eine Führungsposition. Eine der wichtigsten Säulen einer Mannschaft. Torwart, Innenverteidigung, zentrales Mittelfeld, das ist so das Gerüst, das eine Mannschaft hat. Dazu noch der Kapitän, egal, wo er dann spielt. Der muss führen, antreiben, loben, kritisieren, das ist die Rolle eines Torhüters. Es gibt schwache Charaktere und auch starke, manche lassen sich was gefallen, der Torwart darf es nicht. Die Mannschaft muss spüren: Da hinten ist einer drin, der Gas gibt, auf den man sich verlassen kann. Auch wenn man Fehler macht, nicht zugeben, das ist wahrscheinlich besser, als irgendwelche Schwächen zu zeigen. Obwohl das auch menschlich ist, wenn man sagt, das war mein Fehler, aber man sollte es nicht jedes Wochenende sagen.

Wie wird die Position des Torhüters vom Umfeld wahrgenommen?

Genau das Gleiche wie mit den Medien, wenn du einen Fehler machst, bist du der Arsch, wenn du zehn Mal hintereinander gut hältst, dann bist du natürlich auch wieder der große Held. Das ist auch wieder ein schmaler Grat. Medien, Umfeld, Fans, das ist ungefähr gleich. Weil die Fans ja auch die Zeitung lesen und viel daraus schließen.

Welchen Zusammenhang siehst du zwischen der Position des Torhüters und mentaler Stärke?

Der Torhüter hat nicht viele Aktionen im Spiel, er muss da sein, wenn er gebraucht wird. In 90 Minuten hat er nicht viele Aktionen und genau zu den Aktionen, die er

kriegt, Flanken abfangen, tief gespielte Bälle abfangen, muss er wach sein und immer hochkonzentriert sein. Mentale Stärke ist sehr wichtig, vor allem sich nicht ablenken lassen von äußeren Einflüssen. Da ist es besser, immer konzentriert zu arbeiten, als der Individualist, der immer seine Freiheiten braucht und nicht viel nachdenken soll, der Torwart sollte da mental ins Training gehen.

Inwiefern nimmt der Torhüter den Druck wahr, mit einem Fehler das Spiel entscheiden zu können?

Sehe ich nicht so, ich geh sowieso davon aus, dass ich alles richtig mache und wenn ich an Fehler denke, mach ich auch Fehler. Wenn du denkst du bist der Beste, der Größte, der Schnellste, du hältst alles, dann ist es wahrscheinlicher gut zu spielen, als wenn man denkt, ich darf heute nichts falsch machen, der Trainer guckt auf mich, die Fans gucken auf mich und die Presse schreibt schon wieder Scheiße. Da ist es besser, wenn der Torhüter positiv denkt und sich eher auf sich konzentriert, als auf irgendwelche äußeren Sachen. Vorher merkt man das schon, wenn man Zeitung liest oder so, und man hat einen Fehler gemacht, dann kommen schon Kommentare, aber wenn das Spiel ist, denkt man nicht mehr dran, man ist nur auf das Spiel fokussiert.

Wie stark werden dem Torhüter seine Fehler von außen angelastet, wie stark lastet er sie sich selber an?

Gerade, wenn man Fehler macht oder es ein dummer Fehler ist, kann es sein, dass es ein Video von dir gibt, bei Youtube, dümmster Torwart der Welt. Das ist schon krass, wenn man richtig krasse Fehler macht. Sonst kommt es immer drauf an, wie die Saison allgemein läuft. Wenn man halt normal spielt, werden Fehler strenger betrachtet oder man gar schlecht spielt, dann fordert man gleich den nächsten Torwart. Es hängt davon ab, wie es allgemein läuft beim Torhüter. Wenn man eine überragende Saison spielt, verzeiht man dem Torhüter auch mal einen Fehler. Jeder kann ja mal einen Fehler machen. Dann kommt es immer drauf an, wie allgemein die Situation ist und wie man allgemein drauf ist. Wie stark lastet er sich das selber an? Das kommt immer drauf an. Manch einer sieht es ein, dass er einen Fehler gemacht hat, zeigt es aber draußen nicht. Manch einer denkt, er macht nie einen Fehler, immer die anderen sind schuld. Es ist ja auch meistens so, dass es eine Fehlerkette von Spielern ist, die zum Tor führt und wenn der Torwart zum Schluss blöd aussieht, dann kann er auch sagen, du hast da nicht richtig im Zweikampf gearbeitet. Es ist auch unterschiedlich bei den Torhütern. Ich bin so, ich guck mir jeden Fehler genau an und versuche, eine Lösung zu finden.

Wie viel schwieriger ist es für den Torhüter im Spiel Spannung aufzubauen als für seine Mitspieler?

Die Spieler haben ja andauernd Aktionen, die müssen ja dauernd laufen, der Torwart kann auch mal 20 Minuten rumstehen. Oliver Kahn hat es früher mal gesagt, er muss

seine Konzentration so schulen, dass er die ganze Zeit auf den Ball guckt, er lässt ihn nicht aus den Augen. Ich finde das ziemlich anstrengend und man braucht ja auch geistige Frische. Ich handhabe das so: Sobald er in die Nähe unserer eigenen Hälfte kommt, wird die Spannung langsam hochgefahren. Wenn er dann wirklich am Sechzehner ist, dann lass ich überhaupt nichts mehr an mich ran, irgendwelche Zuschauer oder so. Wenn er dann irgendwo an der anderen Eckfahne im Aus ist, dass man dann schon mal kurz abschaltet, mal woanders hinguckt, das tut dem Kopf auch mal nicht schlecht. Wie sagt man, Herz und Kopf verbrauchen die meiste Energie, deswegen finde ich, dass man seine Energie aufteilen sollte.

Was ist das besondere an der Position des Torhüters?

Es gibt nur einen, es kann nur einer spielen und er wird meistens nicht so oft gewechselt wie andere Positionen. Er ist ein Einzelkämpfer in der Mannschaft. Er trainiert auch individuell. Er ist nur bei den Spielformen bei der Mannschaft dabei oder auch beim Krafttraining, aber er ist etwas abgegrenzt. Das finde ich das Besondere am Torwart. Und das er etwas ganz anderes macht, als die Spieler. Manchmal ist es so, wenn man nur alleine trainiert und gar nicht mit der Mannschaft, ist das schon komisch.

Steht der Torhüter unter größerem Druck, als seine Mitspieler?

Druck macht sich jeder selber glaube ich. Das kommt auf die allgemeine Situation an. Entweder du bist in der Mannschaft drin und spielst oder du bist gerade reingerutscht, der Trainer gibt dir die Chance, dann hast du natürlich ein bisschen Druck, dann willst du deine Sache natürlich gut machen. Genauso geht das mit den Mitspielern auch, wenn sie reinkommen, dass sie dann zeigen müssen, was sie können und dass sie sich dann auch ein bisschen Druck machen. Aber ob der jetzt größer ist, als beim Mitspieler? Würde ich nicht sagen.

Welche Faktoren verursachen den Druck beim Torhüter?

Medien. Trainer. Mitspieler auch, die erwarten natürlich auch, dass man mal einen Ball hält. Medien insofern, weil nur einer da ist. Familie, kann auch sein, dass da einer sagt, halt mal wieder einen. Irgendein Torhüter hat mal gesagt: Druck hat man erst, wenn du nicht weißt, wie du dein Kind ernähren kannst. Den Spruch fand ich ganz passend. Es ist immer noch so, dass man Spaß dran haben sollte, auch wenn's dein Beruf ist und dass man so auch am besten ist. Dass man bei der Sache ist und es gerne macht und nicht versucht, perfekt zu sein. Druck macht sich jeder selbst.

Unser Busfahrer in Rostock hat damals in den Raum geworfen, dass er wahrscheinlich mehr Druck hat, als die Spieler. Ein richtig lockerer Typ. Er hat das wahrscheinlich so

gesehen, wenn er einen Unfall baut und die Spieler nicht rechtzeitig zum Spiel kommen, dass er Riesenanschiss kriegt. Jeder dachte, Busfahrer ist der lockerste Beruf der Welt und er empfindet das aber anders. Das ist auch ein Beleg dafür, dass sich jeder Druck selbst macht.

Torhüter 2:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Die Berichterstattung ist ziemlich genau, vor allem hier in Berlin. Wenn man einen Fehltritt hat, da gucken dann mehr drauf als zum Beispiel in Bielefeld. Das ist in Berlin krass im Gegensatz zu woanders. Man sieht ja bei der EM und WM ist es sehr extrem und 1. Bundesliga und 2. Bundesliga hat fast jede Zeitung einen Sportteil, wo der Fußball im Mittelpunkt steht.

Baut das Druck auf die Spiele auf?

Ich denke schon. Wenn was Negatives drin steht, kann ich mir vorstellen, dass man sich das als Spieler durchliest und sich Gedanken drüber macht.

Entsteht in dem Zusammenhang mehr Druck für den Torhüter?

Ja, weil, wenn der Torwart einen Fehler macht, ist es meistens ein Tor. Ich kann mir vorstellen, dass da mehr drauf rumgehackt wird, da passiert schneller was.

Nimmt man diesen Druck als Torhüter wahr?

Ich glaube, wenn man das machen würde, würde man nicht spielen oder wieder Fehler machen. Es wäre nicht von Vorteil, wenn man das machen würde.

Wie nimmt das Umfeld die Position des Torhüters wahr?

Das geht halt ganz schnell. Wenn du eine Woche gut hältst und im nächsten Spiel einen Fehler macht, erinnert sich keiner mehr an das gute Spiel, sondern nur noch an den Fehler. Die Fehler werden mehr beachtet.

Welche Erwartungen hat die Mannschaft an den Torhüter?

Dass ich helfe, organisiere, mitspiele und dass ich die Bälle halte.

Nimmt das Umfeld das komplexe Aufgabenfeld des Torhüters wahr?

Es wird immer gesagt, der Torhüter muss nur Bälle halten, ein bisschen stehen. Aber wenn man mal auf Statistiken guckt, laufen ein Torhüter auch 5, 6 Kilometer, wenn sie mitspielen. Deswegen ist die Aussage unberechtigt.

Stehen Torhüter insgesamt mehr unter Druck als die Mitspieler?

Würde ich schon sagen. Sobald man einen Fehler macht, ist es meistens auch ein Tor. Das sieht meistens auch komisch aus oder lustig aus. Piplica wird ja heute noch ausgelacht. Ich kann mir schon vorstellen, dass es so ist.

Ist das Thema mentale Stärke für den Torhüter wichtiger als für den Rest der Mannschaft?

Das glaube ich eigentlich nicht. Auf Spieler wird auch ein Fokus gelegt. Man muss halt mental stark sein. Ich denke nicht, dass ein Torhüter mental stärker sein muss als ein Feldspieler.

Wie verhält es sich mit dem Selbstvertrauen?

Das ist wichtig. Körpersprache, das hilft der Mannschaft, wenn du Ruhe ausstrahlst und mitspielst. Selbstvertrauen ist wichtig. Wenn du kein Selbstvertrauen hast, dann traust du dich zum Beispiel bei hohen Bällen nicht raus, weil du denkst, geh ich mal lieber nicht hin, da mache ich wieder einen Fehler. Das ist sehr wichtig.

Was ist das Besondere an der Position des Torhüters?

Dass man durch seine guten Leistungen der Held sein kann oder der Verlierer, wenn man einen Fehler macht, das ist das Besondere. Man ist halt Einzelsportler, kann man so sagen. Dass man seiner Mannschaft von hinten helfen kann, dieses Organisieren, das kann ein Stürmer vielleicht nicht so wie ein Torhüter, weil man halt alles im Blick hat.

Torhüter 3:

Wie nimmst du die Berichterstattung über Fußball in den Medien wahr?

Die Bedeutung schätze ich sehr groß ein. Man sieht ja auch immer wieder bei großen Turnieren, gerade bei der EM, die politischen Sachen in den Vordergrund gerückt sind, weil Fußball eine große Rolle spielt und damit viel bewegt werden kann.

Steht der Torhüter medial unter stärkerem Druck als seine Mitspieler?

Der Torwart hat eine besondere Stellung, da er mehr oder weniger verantwortlich ist für den Ausgang des Spieles insofern, dass er der letzte Mann ist und das letzte Eingreifen vor dem Erzielen des Tores hat und daher sehr großer Druck auf ihm lastet.

Was ist das besondere an der Position des Torhüters?

Das Besondere ist, dass du sehr vielseitig sein musst. Du musst nicht nur auf deiner Position im Torwartspiel gut sein, du musst auch ein guter Fußballer sein und dich so weit ins Spiel einbringen, dass du das Spiel lesen kannst und in bestimmte Situationen eingreifen kannst und bestimmte Situationen auch vor Ort sehen kannst. Dass du das Spiel von hinten leitest, in Kommunikation mit deinen Vorderleuten.

Wie baut der Torhüter in ruhigen Phasen des Spiels Spannung auf?

Das ist natürlich auch sehr schwierig, man muss stets wachsam und die kompletten 90 Minuten oder auch 120 Minuten wachsam sein und dann, wenn es drauf ankommt, musst du da sein. Und das ist besonders schwierig, weil du jede Minute oder jede Sekunde vollste Konzentration brauchst, um dann auch, wenn du nicht so beschäftigt bist, gut reagieren kannst und deiner Mannschaft helfen kannst. Ich denke, dass man das auch 100%ig trainieren muss, dass man das ganze Spiel über wachsam ist und keine Konzentrationsschwächen im Spiel dazu kommen.

Wie wichtig ist das Thema mentale Stärke für den Torhüter?

Sehr wichtig, da man sich von äußeren Einflüssen nicht beeinflussen lassen darf. Gerade auch, was Fans angeht oder sonstiges, weil du ja eher den Kontakt zu den Fans hast, da du an einer Position oder in einem bestimmten Bereich agierst und wenn du dann die gegnerischen Fans im Rücken hast und damit immer den Druck im Rücken hast, dass du der letzte Mann bist, der letzte Faktor für das Tor, das passieren kann, da bist, ist das schon großer Druck. Ich denke, ein Torwart muss sowieso ein gewisses Schutzschild um sich herum aufbauen, damit man solche Sachen nicht mit sich

schleppt, wenn man jetzt einen größeren Fehler macht, der vielleicht zum Tor führt, dass man solche Sachen gar nicht an sich ranlässt, weil wenn man das an sich ranlässt, trägt sich das sofort in die Ausstrahlung ein. Dann merkt der Gegner das, dann merken die Fans das, dass du eine kleine Schwäche zeigst und das fällt sofort auf. Als Torhüter muss man versuchen, sowas einfach abprallen zu lassen, um dann wieder seine Leistung zu bringen.

Wie wird die Position Torhüter von der Mannschaft wahrgenommen?

Ich glaube, dass viele Spieler das Torwartspiel unterschätzen, weil auch oft im Training gesagt wird, ich weiß nicht, wenn zum Beispiel die Mannschaft Konditionstraining macht, die Torhüter haben extra Training und sagen dann immer, okay, ihr müsst gar nicht laufen, ihr macht gar nix, ihr seid ganz entspannt im Torwarttraining und wir müssen hier Läufe machen. Dabei wissen die gar nicht, wir haben eine ganz andere Belastung. Gerade auch die psychische Belastung die man hat, durch den Druck und diese ständige Konzentration, die du haben musst und nicht eine Sekunde lang entspannen kannst, weil du stets aufmerksam sein musst. Das ist dann auch noch eine körperliche Belastung, die dazu kommt.

Wie ist die Wahrnehmung durch das Umfeld?

Das nimmt man schon wahr, entweder man ist Licht oder man ist Schatten. Wenn man einen Ball rein lässt, bist du der Arsch, wenn man einen hält, der Held, du bewegst dich auf einem ganz dünnen Pfad. Man muss halt wirklich versuchen, damit so gut wie möglich umzugehen und sich immer sagen, dass man dafür nichts kann, dass man versucht, immer konstant seine Leistung zu bringen, alles andere von außen auszublenden und den Druck abzuwenden.

Steht der Torhüter unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Auf jeden Fall. Weil das der letzte Mann ist, der darüber entscheidet, ob der Ball ins Tor geht oder nicht. Das ist der schmale Grat auf dem du dich bewegst, dass du wirklich der Arsch oder der Held bist.

Torhüter 4:

Steht der Torhüter durch das Umfeld stärker unter Druck als seine Mitspieler?

Der Torhüter hat schon großen Druck, weil er ist eine spezielle Person im Spiel, er kann die Hände benutzen, aber er steht natürlich auch sehr im Fokus im Spiel. Für einen Torhüter ist es auch so eine Sache, wie man in ein Spiel reinkommt, wie viel man zu tun hat, wie viel Ballkontakt man hat. Das verleiht natürlich eine gewisse Sicherheit, wenn man direkt nach ein paar Minuten ein paar Aktionen hatte, dass man gut in das Spiel reinkommt. Der Druck auf den Torhüter ist immer enorm, von der mentalen Sache. Die Nervosität, die jeder Torhüter hat, wie man so reingeht ins Spiel, die kann man natürlich nicht so ablegen wie die Feldspieler. Die können laufen, die können sich bewegen und du als Torhüter bist immer darauf angewiesen, dass irgendwelche Aktionen auf dich zukommen. Von daher ist das immer ein bisschen problematisch, ein einziger Fehler entscheidet oftmals, wie man bei den Fans akzeptiert wird oder beliebt ist oder nicht beliebt ist. Es ist schon ein außergewöhnlicher Job der Torwartposition. Die Torwartposition wird ja immer umfangreicher heutzutage. Sicherlich war es auch schon vor Jahren so, dass der Torhüter das Spiel eröffnet mit einem Abschlag oder Abwurf, aber heutzutage kommen auch die ganzen jungen Torhüter auf den Markt oder in die Vereine, die wirklich eine tolle Spieleröffnung haben, eine schnelle Spieleröffnung haben, schnelle Konter einleiten können. Es wird wirklich umfassender gespielt. Technisch, fußballerisch müssen die Torhüter heutzutage eigentlich super ausgebildet sein, sie sind mittlerweile links- und rechtsfüßig. Das gab es vor Jahren auch noch nicht, dass die Torhüter so stark am Ball sind. Um eine gewisse Klasse zu erreichen, um höher zu spielen, muss man das heutzutage alles mitbringen.

Wie wichtig ist mentale Stärke für die Position des Torhüters?

Wichtig, weil der Torhüter eine spezielle Funktion hat. Er kann sich nicht so frei im Feld bewegen, wie die Feldspieler, sich auspowern, seine Nervosität ablegen, die man ins Spiel reinbringt, mit vielen Ballkontakten. Man hat als Torwart natürlich eine Menge Leerlauf im Spiel, da kann es mal vorkommen, dass du 2, 3, 4, 5 Minuten ohne Ballkontakt bist und du musst dich immer fokussieren, du musst deinen Blick auf den Ball gerichtet haben, auf die Situation. Musst die Situation immer frühzeitig erkennen, was passieren kann, wo kann der Ball reingespielt werden. Man muss vom Kopf her immer voll da sein.

Wie wichtig ist das Selbstvertrauen?

Ein Torhüter braucht schon enormes Selbstvertrauen. Fehler können immer mal passieren, dass man mal einen Ball fallen lässt oder einen Fehlpass spielt, die vielleicht auch zum Tor führen. Gerade wenn ein Tor entsteht, das vom Torhüter verursacht wurde, das Spiel muss ja weitergehen, du kannst dich ja nicht auswechseln lassen. Der Druck ist natürlich, umso höher man spielt. Die Medien sind da, mehr Zuschauer in

den Stadien, da wird der Druck natürlich immer größer. Da braucht man schon enormes Selbstbewusstsein, um solche Situationen gut überstehen zu können. Fehler macht jeder, aber es ist die Frage, wie man danach aufsteht, wie man so eine Sache danach verarbeitet.

Was ist das Besondere an der Position des Torhüters?

Man ist als Torhüter schon Einzelkämpfer. Man steht auf dem Platz alleine im Tor, man trainiert überwiegend gesondert, alleine mit dem Torwarttrainer oder mit dem anderen Torwart, seinem Kollegen. Man hat eine spezielle Funktion. Er kann den Ball in die Hand nehmen, das ist das Besondere. Er kann schnell zum Helden werden, aber auch innerhalb von Sekunden zum Deppen der Nation, weil er sich so ein komisches Ei reingelegt hat. Gerade heutzutage mit Internet, Youtube und den Berichterstattungen, überall eine Fernsehkamera da ist, kann natürlich ein Torhüter ganz schnell lächerlich gemacht werden, wenn er mal einen Bock drin hat.

Steht der Torhüter insgesamt unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Jeder Spieler hat Druck, Leistungsdruck. Den haben die Feldspieler auch, die müssen auch ihre Leistung bringen. Dafür wurden sie auch verpflichtet und verdienen ihr Geld. Die Torhüterposition, da kann halt eine kleine Unsicherheit oder ein Fehler vom Torhüter kann da spielentscheidend sein. Das ist der große Unterschied zu Feldspielern, dass du als Torhüter im Prinzip der Arsch bist, wenn du mal einen Schuss prallen lässt, weil hinter dir ist dann keiner mehr, der den Fehler nochmal ausbügeln kann. Wenn ein Mittelfeldspieler einen Fehlpass spielt, dann hast immer noch vier Abwehrspieler und den Torwart, die den Fehlpass oder über den Ball geschlagen noch ausbügeln können. Als Torwart ist da keiner mehr und deswegen ist das schon was Besonderes.

Torhüter 5:

Was ist das Besondere an der Position des Torhüters?

Weil es schon was anderes ist. Es ist die einzige Position, die komplett anders ist, als alle anderen Positionen. Auch wenn das jetzt etwas mehr verschmilzt, früher hat man ja die typischen Verteidiger gehabt, den Stürmer, das war ja früher so ein bisschen mehr getrennt. Es gibt Leute, die nur Tore geschossen haben und der Rest stand halt hinten und hat sich vors Tor gestellt und alles tot gegrätscht, Hauptsache der Ball ging nicht rein. Heutzutage verschmilzt das alles ein bisschen, man verteidigt zusammen, man greift zusammen an. Der Torwart ist trotzdem noch etwas Besonderes, ein bisschen was anderes, besonders ist vielleicht das falsche Wort. Man hat ja immer noch die Möglichkeit, den Ball in die Hand zu nehmen, das darf ja kein anderer der zehn Spieler auf dem Platz und von daher ist das das Besondere an dem Job, dass man einfach die Möglichkeit hat, etwas komplett anderes zu machen. Jeder Spieler hat eine andere Position, hat seine Aufgabe, der Torwart kann trotzdem als einziger Spieler den Ball in die Hand nehmen und kann so sein ganz anderes Spiel spielen und muss auch ein ganz anderes Spiel spielen.

Was sind die negativen Seiten der Position Torhüter?

Dass man keine Tore schießen kann. Es wäre schön, wenn man sich ein bisschen mehr auszeichnen könnte. Du musst halt wissen, dass du 88. Minuten alles richtig machen kannst und der Held im Stadion sein kannst und dann machst du in der 90. Minute einen Fehler und das Spiel wird dadurch verloren. Da sagt dir keiner mehr, du, pass auf, die 88. Minuten vorher, die waren absolute Weltklasse, sondern es sagt dir jeder, was hast du in der 90. Minute gemacht? Das Negativste finde ich, dass du als Torwart nur an deinen Fehlern gemessen wirst. Das ist keine Katastrophe, das weiß ich auch und das muss man auch wissen. Aber es ist trotzdem ein negativer Aspekt, dass du nur an Fehlern bewertet wirst. Die besten Torhüter der Welt machen halt auch die wenigsten Fehler.

Wie stark ist der Zusammenhang zwischen der Position des Torhüters und mentaler Stärke?

Der muss schon stark sein, du musst immer wissen, dass du auch eine gewisse Zeit im Tor rum stehst und nicht viel zu tun hast. Man muss immer stark genug sein, wenn ich jetzt die Szene hab, dir passiert nach zwei Minuten ein Fehler, dann ist das häufig so, dass man 10, 15 Minuten rum steht und kaum eine Aktion hat, da musst du mental stark sein. Nicht dass du nicht einsiehst, dass das jetzt ein Fehler war, aber dass du weitermachst, dass du das Ding mehr oder weniger abhakst und sagst, okay, das ist jetzt passiert und das ist auch gut, dass sowas passiert ist. Aus einem Fehler kannst du lernen, das musst du nicht in dem Spiel machen, das machst du hinterher in der Aufarbeitung und lernst daraus, das machst du das nächste Mal besser, aber das ist

jetzt egal, jetzt hast du noch 10 Minuten zu spielen und es muss weitergehen und du bei der nächsten Aktion musst du gleich da sein, das ist das Wichtigste, so müsstest du da eigentlich rangehen.

Wie schwierig ist es, während einer ruhigen Phase im Spiel Spannung aufzubauen?

Da musst du mental kompakt sein. Oliver Kahn hat mal gesagt, dass er sich 90 Minuten lang komplett auf den Ball fokussiert, dass er den Ball nicht aus seinen Augen verloren hat. Jens Lehmann hat später gesagt, dass er das als nicht so gut empfunden, dass ihn das eher blockiert hat, weil er in manchen Situationen nicht wach genug war, weil er nur den Ball gesehen hat und nicht den Raum, da konnte er nicht genug mitspielen, da konnte er nicht antizipieren. Ich sehe das auch so, man darf nicht die komplette Zeit den Ball im Blick haben, aber man muss ein Gespür dafür entwickeln, nicht, wenn's brenzlig wird, aber wann man einfach seinen Fokus auf das Spiel, nicht nur auf den Ball, sondern auf das Spiel, auf die Spieler, die Gegenspieler, auf die möglichen Laufwege, die passieren könnten, richten muss, das hält dich wach. Mit Kommandos, das Coaching, kannst du natürlich auch wach bleiben, ich mache das gerne beim Kommandogeben, da bist du automatisch im Spiel, dadurch musst du wachbleiben, da kannst du ja nicht irgendwelchen Blödsinn erzählen, du musst natürlich aus deiner Perspektive den Verteidigern helfen, das hält dich dann wach. Ich finde, du hast zwar eine hohe Konzentration, aber das ist jetzt auch nur 90 Minuten lang. Ein Fließbandarbeiter, der muss 8, 9 Stunden komplett am Fließband stehen und muss seine eine Schraube auf die eine Mutter machen und das 8 Stunden lang.

Was erwartet die Mannschaft von ihrem Torhüter?

Das ist schwer zu sagen, weil ich auch noch kein Feldspieler war, aber ich glaub, die erwarten einfach einen zuverlässigen Kerl da hinten drin, der da keine wilden Sachen macht, auf den sie sich verlassen können, Verlässlichkeit, Zuverlässigkeit, ich glaube so etwas ist das wichtigste für die Mannschaft. Ich glaube, die Jungs sind zufrieden, wenn da hinten einer drin steht, der seinen Job macht und auf den sie sich verlassen können, bei dem sie sagen können, der wird das schon machen. Der steht da hinten nicht ohne Grund drin und der wird uns notfalls den Arsch retten und das ist das Wichtigste. Coaching kommt auch dazu, das spielt auch eine Rolle, aber ich denke, das Wichtigste ist die Zuverlässigkeit, dass sie sich eben auf den Torwart verlassen können.

Steht der Torhüter unter größerem Druck als seine Mitspieler?

Würde ich nicht sagen, ich sehe das daran, dass nicht mehr Torhüter psychologisch erkrankt sind. Klar, es gibt Enke und Miller, das sind schon in der letzten Zeit ein paar Leute. Aber ich würde nicht sagen, dass wir viel mehr unter Druck stehen, dass man das so richtig separat merkt. Ich würde sagen, dass das ganze Team, also auch der

Trainer und so, gerade der Trainer, die Trainer sind ja extrem wichtig, ich glaube, der Trainer steht am meisten unter Druck. Als Mannschaft kann man sich noch so ein bisschen, ich will nicht sagen verstecken, aber als Trainer stehst du vor der Mannschaft und kannst nicht sagen, die Jungs haben es verzapft oder der hat es falsch gemacht oder der Torwart ist blind. Ich denke, der Trainer hat den meisten Druck.

Torhüter 6:

Wie wichtig ist mentale Stärke für den Torhüter?

Einerseits darf man sich nicht zu viele Gedanken machen, andererseits kommen diese Gedanken eh irgendwann. Da muss man versuchen, damit umzugehen. Jeder versucht ja immer, das perfekte Spiel zu machen, wenn du dann einen Fehler machst, dann bist du down. Das ist eine schlechte Sache und alle gucken auf dich, je mehr Leute, desto schlimmer. Das fängt in den unteren Ligen an, geht dann zu Bundesliga über und auch internationale Pokale. Gerade im Fußball, wenn du für dein Land spielst, dann ist das noch eine Stufe höher. Das ist sehr belastend, ich hatte auch schon Situationen, bei denen wäre ich am liebsten im Boden versunken. Es ist ein peinliches Gefühl und du denkst, du bist alleine in dem Moment daran schuld. Es ist auch so, wenn du ein Gegentor bekommst, drehen sich deine Mitspieler von dir weg, die müssen ja den Anstoß machen. Das ist psychologisch sehr negativ, weil der Ball kommt zu dir, alle gucken auf dich, dann geht er rein und alle drehen sich weg. Die schenken dir quasi keine Aufmerksamkeit mehr.

Welche Erwartungen hat die Mannschaft an die Rolle des Torhüters?

Ein Trainer hat das mal so beschrieben, dass ich der Fels in der Brandung sein soll. Wenn nichts mehr geht, versucht man zu retten. Was oftmals vergessen wird, ist, dass bevor der Ball zu mir kommt, ob ich da jetzt einen Fehler mache oder nicht, wurden vorher schon genug andere Fehler gemacht. Das wird gerne vergessen. Wenn man sich das Gesamte anschaut, ist man immer das letzte Glied in der Kette und das bleibt immer in Erinnerung. Und damit musst du leben als Torwart.

Ist das Thema Selbstvertrauen wichtig für die Position des Torhüters?

Ja. Bei mir ist das auch so, manchmal wurde mir nachgesagt, dass ich arrogant sei. Das kann auch schon mal so rüber kommen. Gerade als Torwart hast du eine besondere Position, du bist zum Beispiel der einzige Spieler, der den Ball in die Hand nehmen darf. Eine Sonderstellung, aber in einem Team, das ist das Mittelmaß, du musst dich ein bisschen absetzen, aber musst auch ins Team passen.

Was ist das Besondere an der Position des Torhüters?

Ich glaube das Gefühl, als letzte Instanz dein Team vor einem Rückstand oder einer Niederlage zu bewahren. Dieses Gefühl ist Ansporn.

Steht der Torhüter unter einem größeren Druck als seine Mitspieler?

Das finde ich schon. Der Torwart ist immer das letzte Glied und das Letzte bleibt immer in Erinnerung. Die Fehler passieren, die Fehler passieren und am Ende hält der Torwart den Ball, dann steht er in einem guten Licht, hängt er sich an die Kette dran und macht auch einen Fehler, dann steht sein Fehler im Fokus und nicht der Fehler von den anderen. Hinterher in der Analyse sieht das vielleicht anders aus, das kommt immer auf die Leute an, wie die das sehen. Die Leute, die Ahnung haben, sehen das eher im Gesamtbild und die Leute, die weniger Ahnung haben, die schreien dann im Stadion und pfeifen den Torwart aus. Du weißt, das Fußball ein Tagesgeschäft ist und das das nächste Woche wieder anders aussieht. Jeder hat mal eine schlechte Phase und manchmal kommt dann auch noch Pech dazu. Das ist auch gerade beim Torwart so. Kommen die Bälle so, dass du sie mit deinem Leistungsvermögen gerade noch hältst oder kommen die nicht so, dass du sie nicht hältst. Das ist immer unterschiedlich.

Anlagen

Bilder Choreografie Maik Franz



Choreografie Maik Franz 1

http://www.blog.de/community/profile_photo_sizes.php?item_ID=2440143, besucht am 20.06.2012 um 11:16 Uhr



Choreografie Maik Franz 2

http://www.blog.de/community/profile_photo_sizes.php?item_ID=2440145, besucht am 20.06.2012



Choreografie Maik Franz 3

http://www.blog.de/community/profile_photo_sizes.php?item_ID=2440144, besucht am 20.06.2012

Interview Hans Dieter Herrmann

Mit Hans-Dieter Hermann sprach Jochen Metzger

„Stell dir vor, du scheiterst, und alle schauen zu – so geschehen am Samstag im Champions League Finale Bayern München gegen FC Chelsea. Auch in der kommenden Fußball Europameisterschaft werden die Sportler wieder vor den Augen ihres Publikums zu Verlierern werden. Besonders hart ist dies für die Torhüter: Ein einziger Fehler in einem sonst makellosen Match macht sie zu Deppen für Millionen.“

Herr Hermann, wie helfen Sie einem Sportler, mit Niederlagen fertigzuwerden?

Was verstehen Sie unter einer Niederlage?

Verraten Sie uns Ihre Definition?

Ich habe auch keine allgemeingültige Definition, aber ich versuche es 'mal: Eine Niederlage ist der wahrgenommene Unterschied zwischen einem Soll- und einem Ist-Zustand, wenn mir das Ergebnis wichtig ist und ich die Voraussetzung gehabt hätte, es besser zu gestalten. Aus psychologischer Sicht ist eine Niederlage also nur das, was ich mir stark zu Herzen nehme. Ein verlorenes Spiel hat unter Umständen aber gar keinen oder kaum einen Effekt auf mich. Man muss also immer fragen: Spricht man über eine numerische Niederlage – also das verlorene Spiel? Oder redet man über eine psychologische Niederlage?

Sie meinen: Es ist letztlich meine eigene Erwartung, die ein 0:1 zu einer Niederlage macht?

Ja, zum Teil. Letztlich führt aber die subjektive Interpretation zum Gefühl der Niederlage.

Gut, dann spielen wir das mal durch. Wir haben zwei Torhüter, der eine möchte das Spiel gewinnen, egal wie. Der andere möchte einfach ein paar tolle Paraden zeigen und vielleicht das perfekte Spiel machen. Das wären zwei völlig verschiedene Erwartungen.

Dennoch haben beide Spieler unter Umständen ein Problem. Der eine ist zielorientiert. Er will auf keinen Fall verlieren. Aber ob das gelingt oder nicht, hängt in den meisten Fällen gar nicht von ihm allein oder seiner Leistung ab. Trotzdem macht er genau daran seinen Erfolg fest. Der andere möchte das „perfekte Spiel“ abliefern, wie Sie sagen. Aber wir sind nie perfekt – auch nicht ein Klassetorwart. Die Erwartung absoluter Perfektion kann deshalb ein erster Schritt sein, um sich nach dem Spiel richtig schlecht zu fühlen.

Welche Haltung wäre denn besser?

Es geht im Sport darum, die Dinge in Abhängigkeit der aktuellen Bedingungen bestmöglich zu machen.

Wie arbeiten Sie sportpsychologisch mit Athleten, die einen Fehler gemacht haben?

Prinzipiell sind erkannte Fehler ja eine Chance, sich zu verbessern und sie müssen nicht zwangsläufig sportpsychologisch bearbeitet werden. Wir arbeiten vor allem präventiv mit Übungen, die die Fehlerwahrscheinlichkeit minimieren. Das sind etwa Konzentrationsübungen, wie zum Beispiel das Mentale Training. Man kann durch psychologische Aufgabenstellungen auch das Selbstbewusstsein stärken, die so genannte „Selbstwirksamkeits-Erwartung“. Das alles sind Bausteine dafür, mit denen wir die Fehlerwahrscheinlichkeit in der Wettkampfsituation vermindern.

Die Selbstwirksamkeits-Erwartung steigern – wie genau geht das?

Da gibt es mehrere Möglichkeiten, zum Beispiel indem man den Sportlern Aufgaben stellt, die sie unter Druck im Training bewältigen müssen. Haben Sie den Film „Deutschland. Ein Sommermärchen“ über die WM 2006 gesehen?

Natürlich.

Darin ist so eine Übung dokumentiert. Wir haben mit den Spielern Elfmeterschießen unter Druck trainiert – basierend auf der Banduraschen Selbstwirksamkeits-Theorie.

Was haben Sie damals gemacht?

Eine Woche vor dem Eröffnungsspiel wussten die allermeisten noch nicht, ob sie in der Startelf stehen würden oder nicht. Die Aufgabe war, einen Elfmeter zu schießen. Aber unter verschärften Bedingungen: Die Spieler mussten vorher sagen, in welche Ecke sie schießen wollten.

Das hat die Sache für den Schützen enorm erschwert. Besonders für Tim Borowski. Der Torhüter hat – durch ein Handzeichen eines Feldspielers – mitbekommen, dass Borowski nach rechts unten schießen will und sich direkt in die angezeigte Ecke gestellt. Erst wollte Borowski sich beschweren. Aber dann hat er die Herausforderung angenommen und den Elfmeter souverän verwandelt.

Das war aber noch nicht alles. Wir haben ja zusätzlich mit einer Art Gesichtsverlust innerhalb der Mannschaft gedroht. Wer nicht an der angekündigten Stelle traf, musste die anderen Spieler beim Abendessen bedienen. Das klingt lustig, war es aber nicht. Keiner wollte sich bei dieser Übung eine Blöße geben.

Die Übung hat gewirkt?

Man konnte den Eindruck haben. Es kam ja später gegen Argentinien tatsächlich zum Elfmeterschießen. Tim Borowski hat damals das letzte Tor gemacht – und dabei genau in die Ecke geschossen wie bei unserem Elfmeter-Spiel im Training.

Was tut man, wenn trotz aller Vorbereitung doch mal etwas nicht funktioniert, wenn die Mannschaft etwa ein Spiel in der Vorrunde verliert?

Mögliche Fehler analysieren, aber auch das Positive herausstellen und sich ansonsten nicht verrückt machen lassen. Prinzipiell ist eine Niederlage im Fußball ja auch Normalität. Auch der letzte deutsche Meister, Borussia Dortmund, hat ein Drittel aller Spiele nicht gewonnen – sondern verloren oder unentschieden gespielt. Wie gesagt: Das ist die Mannschaft, die Meister wurde!

Was bedeutet das für den Torwart?

Natürlich hat es der Torwart dabei besonders schwer. Selbst wenn er grandios hält und keinen Fehler macht, ist er der Einzige, der wirklich hinter sich greift. Er fühlt sich als

Torwart besiegt, obwohl er vielleicht Weltklasse war. Das unterscheidet den Torwart von den Feldspielern.

Dem Torwart scheint wirklich eine relativ einsame Rolle zugedacht zu sein. Er trägt sogar ein anderes Trikot als die anderen Spieler – auch wenn das jetzt vielleicht ein bisschen simpel klingt.

Manuel Neuer oder andere Spieler moderner Prägung sind längst vom Torhüter zum „Tor-Spieler“ geworden. Ich bin ein großer Fan davon, den Torhüter als jemanden zu sehen, der mitten in der Mannschaft steht – und nicht als den einen besonderen Spieler neben beziehungsweise hinter dem Team.

Wenn wir noch einmal über Niederlagen reden: Vor einigen Monaten gab es im DFB-Pokal eine interessante Situation. Lars Unerstall, der junge Torhüter von Schalke 04, schlug beim Herauslaufen über den Ball – sein Team kassierte deshalb das entscheidende Tor und schied aus. Was ich bemerkenswert fand: Unerstall ist nach dem Spiel nicht einfach in der Kabine verschwunden, sondern hat den Fernsehkollegen sofort ein Interview gegeben. Er wirkte dabei unglaublich gelassen. Nach dem Motto: Ist passiert, sah doof aus – aber das Leben geht weiter. Kann es sein, dass die jungen Bundesligatorhüter von heute anders drauf sind als die Generationen vor ihnen?

Jedenfalls hat sich bei den Torhütern in den vergangenen zehn Jahren unglaublich viel getan. Es gibt heute spezielle Torwart-Schulen, eigene Torwart-Trainer auch im Jugendbereich und in unteren Klassen, sogar Torwartkongresse. Generell gilt: Nahezu alle jungen Spieler, die wir heute im Profibereich sehen, gehen durch die Internate der großen Vereine. Die haben Psychologen, Pädagogen, die die Spieler schon in jungen Jahren schulen – auch im Umgang mit den Medien. Die Spieler sehen das heute als Teil ihres Jobs. Und natürlich lernen sie auch, sich unmittelbar nach einem Spiel nicht völlig in die Seele schauen zu lassen. Das Verhalten der Torhüter nach außen hin ist professioneller geworden. Das sagt aber nicht unbedingt etwas darüber, wie's einem Spieler in so einer Situation tatsächlich geht.

Stichwort Fußballinternate. Wie sieht dort die sportpsychologische Nachwuchsarbeit aus?

Es gibt Trainingspläne, die klar strukturieren, was man den Jugendlichen in welcher Altersstufe entwicklungsgerecht psychologisch angedeihen lassen kann. Es geht los mit Selbstkontrolle und Entspannungstechniken bis hin zu Konzentrationstechniken ganz unterschiedlicher Art. Techniken der komplexen Wahrnehmung, mentale Trainingsformen, das Ablaufenlassen von inneren Bildern, bis hin zu Training unter Stress. Das ist dann allerdings eher eine spätere Form. Das würde man nicht mit Zwölfjährigen machen.

Manchmal kommt ein Sportler mit Problemen zu Ihnen und möchte einen Tipp. Was tun Sie?

Der Wunsch nach einem schnellen Tipp ist für mich völlig legitim, und wenn ich einen Tipp habe, gebe ich ihn. Man geht zum Fachmann und sagt: Das ist mein Thema – was schlägst du vor? Dann kann man als Psychologe natürlich nicht sagen: Da müssen wir jetzt erstmal ein Vierteljahr drüber sprechen. Auch wenn der schnelle Tipp selten der ganz große Wurf ist. Aber: Es kann der Start für eine weitere Zusammenarbeit sein.

Bei einer Europameisterschaft ist die schnelle Lösung vielleicht alles, was bleibt?

Es kann schon mal vorkommen, dass ein Spieler am Vorabend eines wichtigen Spiels sagt: „Ich fühle mich so und so – was soll ich tun?“ Das ist ganz sicher ein Teil der sportpsychologischen Aufgabe, die Feuerwehrfunktion. Ich gebe zu: Vielleicht ist das nicht unsere beste Disziplin, trotzdem müssen wir auch da was bieten. Sonst müssten wir ja beim Turnier nicht dabei sein.

Im Coaching würde man eher eine Frage stellen als einen Tipp zu geben.

Na ja, ganz ohne Fragen geht es auch hier nicht. Manchmal gelingt es auch, dass der Sportler durch die Fragen schnell selbst eine hilfreiche Antwort auf sein Problem findet. Das kommt sehr auf die Situation an. Aber stellen Sie sich mal vor, da kommt einer – ganz klassisch – und sagt: „Ich kann nicht einschlafen.“ Und falls er das bis dahin noch nicht gelernt hat, müssen sie dann eben mit ihm über beruhigende, einschlafförderliche Atmung sprechen. Dafür sind Sie der Fachmann. Er kommt ja nicht durch Ihre Fragen drauf, wie er atmen soll.

Viele andere Sportpsychologen sagen: Ich werde den Athleten auf eine Krise während des Wettkampfs vorbereiten. Aber nicht so sehr, dass ich einen Rückstand mit ihm visualisiere. Das wäre ein zu starker Anker, der ihn eher schwächt als stärkt. Stimmen Sie dem zu – ganz allgemein gesprochen?

Das würde ich bestätigen. Es gibt zwar gute Gründe, auch mal ein Worst-Case-Szenario durchzuspielen. Man wird die Sache aber nicht so hoch hängen und Niederlagen niemals visualisieren. Manchmal kommt es vielleicht vor, dass ein einzelner Athlet vor dem Wettkampf total verkrampft ist. Dem könnte man zum Beispiel klar machen: Auch nach Niederlagen geht das Leben weiter, und wenn man alles gegeben hat, braucht man sich auch nichts vorzuwerfen. Aber das ist schon das Äußerste. Am Ende geht es immer um die Handlungsorientierung und die Lösungsorientierung. Wie handle ich in dieser Situation? Wie gestalte ich die Situation?

Es geht darum, sich nicht lähmen zu lassen, sondern handlungsfähig zu bleiben?

Genau. Deshalb wird man ein Worst-Case-Szenario nicht so stark betonen, dass es sich in den Köpfen festsetzt. Man wird eher einen Nebenaspekt daraus machen.

Wie sehr wundert es Sie, dass Sportpsychologen heute als Teil des Teams anerkannt sind?

Mittlerweile haben die meisten erkannt, dass unsere Arbeit einer Mannschaft helfen kann. Die Sportpsychologie – das ist ja in erster Linie ein Angebot. Sie soll die Mannschaft stärker machen. Ich halte es für wichtig, dass man da als Psychologe relativ uneitel rangeht. Ich stehe im Dienst der Mannschaft. Wenn der Spieler sagt: Da und da ist der Oberschenkel verhärtet, dann gibt's das Angebot des Physiotherapeuten. Genau so gibt's auch das Angebot vom Psychologen – bei entsprechender Fragestellung. Man nimmt sich also zurück und überlässt es dem Sportler, wie viel er davon annimmt. Es ist eine Dienstleistung. Die Freiwilligkeit seitens des Athleten ist ein ganz wichtiger Punkt. Etwas anders sieht es im psychologisch gestalteten Teambuilding aus. Das ist Teil des Trainings für alle.

Sind Sie eigentlich froh, dass in Ihrem Team niemand ist, der gerade sein Psychologie-Diplom gemacht hat?

Nein. Ich habe ja immer mal wieder mit Sportlern zu tun, die sich da ganz gut auskennen. Zum Beispiel Oliver Kahn. Ich glaube, dass er, wenn wir über populäre Literatur reden, mehr Psychologie-Bücher gelesen hat als ich.

Ist das Ihr Ernst?

Klar. Ein Gespräch mit Oliver Kahn ist immer ein Gewinn. Sie können sich als Psychologe wirklich auf einer interessanten Wissensebene mit ihm unterhalten. Ohnehin geht es mir ja nicht darum, recht zu haben. Ich suche gemeinsam mit dem Sportler nach Lösungen. Was könnte für dich jetzt hier passen? Das geht oft leichter mit einem Sportler, der die eigene Situation schon analysiert hat. Ich freue mich über jeden, der sagt: Ich habe das und das gelesen und würde das gern ausprobieren. Das ist gut!

Wie man mit Niederlagen umgeht: Jochen Metzger im Interview mit Hans-Dieter Herrmann, Psychologie Heute online: <http://www.psychologie-heute.de/index.php?id=569>, besucht am 11.06.2012

Eigenständigkeitserklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe. Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, sind als solche kenntlich gemacht. Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt.

Ort, Datum

Anne Baumann